Как стать супер

только для мальчиков

РОСМЭН

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В этой замечательной книге невероятно много занимательной и полезной информации: рыбалка, бодибилдинг, снаряжение для похода, уход за домашними животными, секреты общения с девчонками и даже кулинарные рецепты… Всего и не перечислить! А еще очень важно, что все разделы книги дополняют друг друга, она оказывается на самом деле интересным, ненавязчивым путеводителем по жизни, своеобразной энциклопедией, общаясь с которой юные джентльмены постепенно, шаг за шагом становятся целеустремленнее, спокойнее и увереннее в себе.

Словом, эта книга – верный друг мальчишек!

- Михаил Галынский
  - ПРЕДИСЛОВИЕ
  - В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ
    - БОДИБИЛДИНГ
      -
      - Упражнения для мышц шеи
      - Упражнения для мышц плечевого пояса
      - Упражнения для мышц груди
      - Упражнения для развития бицепса и трицепса
      - Тренировка бицепса и мышц – сгибателей предплечья
      - Тренировка трицепса и мышц – разгибателей предплечья
      - Упражнения для мышц предплечья
      - Упражнения для мышц спины
      - Упражнения для мышц брюшного пресса
      - Тренировка мышц ног
      - Упражнения для развития мышц таза и бедра
      - Упражнения для развития мышц голени и стопы
    - ГИГИЕНА
      -
      - О красоте
      - Сколько раз умываться?
      - Прическа
      - Глаза
      - Про улыбку

- Стоит ли переедать?
- Руки
- Сон
- Закаливание
- Водные процедуры
- Уход за ногами

- ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ
  -
  - О табаке
  - Про алкоголь
- ХАРАКТЕР И ТЕМПЕРАМЕНТ
  -
  - Типы темперамента
  - О застенчивости
  - Есть ли выход?
- О ЛИДЕРАХ
  -
  - Что говорит наука?
  - Так кто же становится лидером?
  - Типы лидеров

○ ДЕЛА ДОМАШНИЕ
- ПОРЯДОК В КОМНАТЕ
  -
  - Закон природы
- МАСТЕР НА ВСЕ РУКИ
  -
  - Инструменты
  - Безопасность прежде всего!
  - Возьми на заметку
- МУЖЧИНА НА КУХНЕ
  -
  - Готовим чай и бутерброды
  - Варим сосиски (сардельки)
  - Готовим блюда из картофеля
  - Салаты
  - Напитки и коктейли
  - Самое вкусное – для девчонок
- ТВОИ ПИТОМЦЫ
  -
  - Собака
    -
    - О воспитании
    - Чем кормить
    - Приучаем к порядку

- О поощрениях
- Волшебное слово «гулять!»
- Еще о командах
- Советы начинающему собаководу

- Кошка
  -
  - Кого выбрать
  - Место для отдыха и прогулок
  - Чем кормить
  - Меры предосторожности
- Аквариумные рыбки
  -
  - Аквариум
  - Грунт
  - Вода
  - Освещение
  - Рыбы
  - Кормление рыб
  - Уход за аквариумом

- ПОГОВОРИМ ОБ ЭТИКЕТЕ
  - ЧТО ТАКОЕ ЭТИКЕТ
    -
    - Юный джентльмен
  - О ГАЛАНТНОСТИ. КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ДЕВЧОНКАМИ
    -
    - Наводим мосты
    - Дружить с девчонкой
  - ТЫ ИДЕШЬ В ГОСТИ
    -
    - Как себя вести
    - Застольные премудрости
  - СТИЛЬ В ОДЕЖДЕ
    -
    - Об элегантности
    - Как одеваться?
    - О галстуках
- СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ
  - ВЕСЕЛЫЕ ИГРЫ С КАРТАМИ
    -
    - Веришь – не веришь
    - Ведьма
    - Война
    - Девятка

- Домино
- Каре
- Курица
- Мяу-мяу
- Поддавки
- Пьяница
- Сто

- ПОКАЗЫВАЕМ ФОКУСЫ
  -
  - Фигурная или простая карта?
  - Угадать единственную карту в колоде
  - Карты проходят сквозь колоду
  - Карты угадывает зритель
  - Из 21 карты угадать задуманную
  - Четыре туза
  - Карты сами собираются по мастям
  - Фокус с дамами и королями
- ФУТБОЛ НА СТОЛЕ
  - Вариант 1
  - Вариант 2
  - УЧИМСЯ ЖОНГЛИРОВАТЬ
    -
    - Урок первый. Перебрасывание
    - Урок второй. Обмен
    - Урок третий. Двойной обмен
    - Урок четвертый. Жонглирование

- ОБ АКТИВНОМ ОТДЫХЕ – СЕРЬЕЗНО
  - ПРО РЫБАЛКУ
    -
    - Рыбы
    - Удочка
    - Леска
    - Крючки
    - Привязываем крючок
    - Поплавок
    - Грузило
    - Рыбалка
  - ИДЕМ В ПОХОД
    -
    - Одежда и рюкзак
    - Комплект для похода
    - Походная аптечка
    - Питание в походе
  - СОВЕТЫ БЫВАЛОГО СЛЕДОПЫТА

- Костер – это целая наука
- Учимся ориентироваться
- Как определить стороны горизонта
- Ориентирование по местным предметам
- Укрытие
- Измерение расстояния шагами
- Измерение расстояния по различимым деталям предметов
- Измерение расстояния до объекта по звуку
- Определение сторон горизонта по поведению животных
- Умение читать следы
- Следы человека
- Следы животных и птиц

- ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

○ ПРОВЕРЬ СЕБЯ

- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ
  - Ответь себе
  - Воспитанный ли ты человек?
  - Владеешь ли ты этикетом общения?
  - Лидер или ведомый?
  - Формула темперамента
  - Сильный ли у тебя характер?
  - Уверенность в себе
  - Общительный ли ты человек?
  - Тест на грамотность
- КРАТКИЙ СЛОВАРИК ИНОСТРАННЫХ СЛОВ

Михаил Галынский
Как стать супер. Только для мальчишек

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вряд ли ты, купив эту книгу или получив ее в подарок, сядешь за стол, включишь настольную лампу, попросишь родителей сделать тише звук телевизора и сразу примешься внимательно изучать предисловие. Скорее всего, ты, заполучив ее, примешься на ходу листать страницы, смотреть картинки, пропуская главы, где их меньше. Ну а на предисловие внимания ты совсем не обратишь. Да и на самом деле предисловия к книгам обычно довольно скучны и непонятно для чего написаны. В них автор начинает растолковывать всем, как ему в голову пришла идея создать именно такую, а не какую-нибудь другую книгу, зачем нужно ее читать, почему следует слушаться собственных родителей, а также учителей, воспитателей и прохожих на улице. Так и представляешь себе этакого толстого дяденьку, вытирающего пот ладонью со лба, пытаясь придумать, как и чем бы еще кого-нибудь повоспитывать…

Что ж, такая точка зрения имеет право на существование. Однако предисловия в книгах все-таки нужны. Хотя бы потому, что без них просто как-то непривычно. Ну, не станем же мы, например, за обедом сразу приниматься за сладкое, отставив в сторону салат и суп со вторым. Или, придя в гости, не отправимся же прямиком за стол, забыв поздороваться с хозяевами и прочими гостями: все равно, мол, всем понятно, что пришли мы сюда ради вкусных угощений, так чего притворяться и терять зря время в разговорах о погоде…

Нет, все-таки предисловия нужны. Они придают стройность нашему общению с книгой, представляют ее нам, ведут по ее страницам. Так что если ты все-таки заглянул в предисловие, то давай посмотрим, что есть интересного, занимательного и полезного в издании, которое ты держишь в руках.

А интересного, занимательного и полезного здесь много! Рыбалка, снаряжение для похода, уход за домашними животными, секреты общения с девчонками и даже кулинарные рецепты…

И знаешь, что самое главное? То, что все разделы книги дополняют друг друга, создают единый комплекс нужной тебе информации. Если ты прочитаешь ее и последуешь хотя бы части содержащихся здесь советов, то сам почувствуешь, как становишься лучше, целеустремленнее, спокойнее и увереннее в себе, что жизнь твоя становится еще интереснее, горизонт твоих интересов сам собой расширяется, с легкостью появляются новые друзья.

И если это произойдет, то мы будем считать, что выполнили свою задачу. А она состояла как раз в том, чтобы дать тебе ясно понять: каждый человек способен летать. Да-да, именно летать! Но для того, чтобы ты почувствовал, что у тебя за спиной растут крылья, тебе нужно научиться все делать самому.

> Замечательное чувство – знать, что ты сам строишь мир.
>
> *Айзек Азимов (1920–1992), американский писатель-фантаст*

А еще скажем просто и без затей: эта книга – твой верный друг!

Она – просто супер!

А значит, и ты вместе с ней просто супер!

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ

БОДИБИЛДИНГ

Вообще-то мы назвали главу «Бодибилдинг», лишь отдавая дань моде, ведь это английское слово означает, если перевести его дословно, – «телостроительство». А для определения занятий таким «строительством», созиданием своего облика и в русском языке существует достаточно слов. Ну вот хоть наша родная физкультура. Слово это, может, несколько и поистерлось, поизносилось, что ли, от длительного употребления, но ведь его значение – физическая культура, то есть культура здорового образа жизни, всестороннего совершенствования и укрепления человеческого тела путем физических упражнений. Правда здорово звучит? Да к тому же и наша с тобой задача – совсем не наращивание огромных гор мышц (этим ты при желании займешься позже, когда твой организм окрепнет и в нем завершатся активные процессы, связанные с взрослением), а именно гармоничное и здоровое развитие. Поэтому давай говорить именно об этом. Потому что умный, образованный, хорошо воспитанный и физически сильный молодой человек – идеал любого общества, от древности до наших дней. Разве тебе не хочется походить на идеал?

Осанка человека – это фасад его души.

Бальтасар Грасиан (1601–1658), испанский писатель-моралист

Стать физически сильным, активным, выносливым нормальному, здоровому человеку несложно, хотя для этого надо приложить усилия, активизировать волю.

А что такое физическая сила? Это способность человека (да, кстати, и других живых существ) производить действия, движения, преодолевать внешнее сопротивление, напрягая свои мышцы. Увеличить ее можно путем физических упражнений.

А что такое воля? Способность осуществлять свои желания и поставленные перед собой цели, а также сознательное стремление к их реализации. Для воспитания воли есть свои, специальные комплексы упражнений. Но она попутно закаляется, когда ты, преодолевая себя, производишь какие-либо действия, тренируешь мышцы.

Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и

занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.

Платон (ок. 427 – ок. 347 гг. до н. э.), древнегреческий философ

Ну вот, с почти философскими вопросами мы попутно разобрались. Перейдем к тому, как при помощи нагрузок увеличить силу, укрепить и усовершенствовать свое тело. Для этого есть множество комплексов упражнений, все их нам не удастся даже перечислить. Поэтому остановимся на наиболее эффективных. Это прежде всего упражнения с внешним сопротивлением. К ним относятся поднятие тяжестей, занятия на тренажерах, сопротивление внешней среды (бег в гору, по песку или снегу, бег в воде и т. д.), а также упражнения с упругими предметами (эспандер, резина). Нам из всего этого разнообразия понадобятся упражнения с поднятием тяжестей. Правда, существует мнение, что они вредны подростку, что могут лишь подорвать его здоровье. Ответ на такую точку зрения очень прост: все в меру! Ученые доказали: даже шестилетние малыши, занимаясь физическими упражнениями, развиваются быстрее. Главное – лишь правильно организовать занятия. Поэтому надо сразу сказать, что неукоснительное следование определенным правилам просто необходимо.

Ну, например: нельзя поднимать слишком большие тяжести – можно серьезно травмировать позвоночник или получить паховую грыжу и оказаться вместо спортзала у врача, а то и на операционном столе. Нельзя делать упражнения, сопровождаемые сильным напряжением. Это очень вредно для сердца. Нужно заниматься с тяжестями, составляющими половину от твоей максимальной силы. Перед выполнением упражнений с внешним сопротивлением необходимо разогреться – выполнить комплекс обычной утренней гимнастики, сделать небольшую пробежку, попрыгать со скакалкой. Надо соблюдать правильную последовательность упражнений. Лучше всего прорабатывать мышцы в том порядке, в каком они расположены. Начинать сверху, то есть от мышц шеи, плечевого пояса, груди, и переходить затем к мышцам спины и живота, рук и ног.

После силовых необходимо выполнить упражнения на расслабление и растягивание проработанных мышц. Для расслабления можно выполнить плавные махи, поплавать в бассейне, постоять под теплым душем или принять ванну. Занятия желательно проводить 2–5 раз в неделю – в зависимости от самочувствия и имеющейся тренировочной базы.

А теперь приведем приблизительный комплекс упражнений

для различных мышечных групп тела. Он прост, не предусматривает чрезмерных нагрузок и подходит для любого здорового подростка, желающего освоить азы атлетической гимнастики.

> При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины.
>
> *Джозеф Аддисон (1672–1719), английский писатель*

Число повторов каждого упражнения индивидуально. После нескольких занятий ты определишь его сам. Каждое упражнение поначалу нужно выполнять, оставляя достаточный запас сил для следующих действий «до отказа», то есть до того момента, когда ты почувствуешь, что больше не в состоянии его проделывать. В этом случае проработка мышечной группы будет полной, а тренировка – эффективной.

Начнем с проработки мышечных групп сверху вниз.

Упражнения для мышц шеи

Основными упражнениями здесь являются наклоны головы вперед-назад и в стороны, круговые движения в положении «мостик» или в наклоне вперед с упором головой в мат (или коврик, если ты занимаешься дома).

Упражнение 1. Исходное положение – ноги на ширине плеч, одна рука упирается основанием ладони в подбородок отклоненной назад головы, а локоть опирается на ладонь другой руки. Делаем наклоны головы вперед, преодолевая силу сопротивления руки. Руки можно менять, то есть опорной может быть попеременно то правая, то левая рука. Дыхание ритмичное: с наклоном головы назад – вдох, вперед – выдох.

Упражнение 2. Исходное положение – голова наклонена вперед. Медленно поднимаем голову назад, уступая силе давления рук, а затем возвращаемся в исходное положение. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями.

Упражнение 3. Исходное положение – «мостик». Наклоняем голову вперед-назад или вращаем ее вправо-влево, используя в качестве нагрузки вес собственного тела. Если мышцы шеи не держат, можно уменьшить на них нагрузку, опершись руками на пол и сильно согнув ноги в коленях. Выполнять это упражнение следует осторожно, нагрузка на шейные позвонки не должна быть чрезмерной!

Упражнение 4. Исходное положение – наклон вперед лежа лицом вниз с упором головы в мат. Наклоняем голову вперед-назад или вращаем ее вправо-влево. Уменьшить нагрузку можно, уперевшись руками в пол. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями.

Упражнение 5. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на затылке, пальцы рук сцеплены, голова опущена на грудь. Поднимаем голову назад, преодолевая сопротивление своих рук. Дыхание ритмичное: подъем головы назад – вдох, наклон вперед – выдох.

Упражнение 6. Исходное положение – как и в предыдущем упражнении, но голова отклонена назад. Наклоняем голову вперед, уступая силе давления своих рук.

Упражнение 7. Исходное положение – стоя или сидя, ладонь руки упирается в голову ниже уха, вторая рука – на поясе. Наклоняем голову вправо-влево, преодолевая сопротивление руки и уступая ему. Выполнив упражнение 8—12 раз в одну сторону, повторяем его столько же раз в другую. Дыхание равномерное, согласованное с движениями.

Упражнения для мышц плечевого пояса

Широкие, «боксерские» плечи у мужчины – это всегда красиво и внушительно. Без достаточной ширины плеч, развитого плечевого пояса спортивная, атлетическая фигура просто немыслима. Кроме того, именно мышцы плечевого пояса обеспечивают сложные и разнообразные движения рук. Так что тренировка этих мышц – дело первостепенной важности. Вес гантели нужно подбирать, исходя из своих силовых возможностей. Он должен составлять, повторим, примерно половину от твоей максимальной силы. Иначе говоря, если наибольший вес гантели, который ты способен выжать над головой, составляет 10 кг, то выполнять упражнения тебе следует с гантелями весом по 5 кг.

Упражнение 1. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Отводим в стороны до уровня плеч прямые руки с гантелями. Хват гантелей сверху, ладонями вниз. Дыхание ритмичное, руки в стороны – вдох, вниз – выдох.

Упражнение 2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Попеременно поднимаем руки с гантелями вперед – в сторону до уровня плеч. Хват гантелей сверху. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.

Упражнение 3. Исходное положение – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч. Разводим прямые руки с гантелями до

уровня плеч. Дыхание: руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох.

Упражнение 4. Исходное положение – сидя на скамье в наклоне вперед. Разводим прямые руки с гантелями до уровня плеч. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.

Упражнение 5. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам. Попеременно выжимаем гантели вверх до выпрямления руки. Спину прогнуть. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями рук.

Упражнение 6. Исходное положение – сидя на скамье, руки с гантелями к плечам. Попеременно выжимаем гантели. Спину прогнуть. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями рук.

> Наблюдайте за вашим телом, если хотите, чтобы ваш ум работал правильно.
>
> *Рене Декарт (1596–1650), французский философ*

Упражнение 7. Исходное положение – сидя на скамье, руки с гантелями к плечам. Выжимаем гантели одновременно двумя руками. Дыхание: руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.

Упражнение 8. Исходное положение – лежа лицом вниз на горизонтальной скамье, руки вниз. Разводим прямые руки с гантелями. Руки в стороны – вдох, вниз – выдох.

Упражнения для мышц груди

Мощные грудные мышцы во многом определяют силовые возможности человека. Эти мышцы участвуют в самых различных движениях: приведение руки к туловищу, сведение рук, вращение рук в разных плоскостях и т. д. Кроме того, эти мышцы участвуют в процессе дыхания, подтягивая ребра вверх.

Грудные мышцы «включаются» во время подъема тяжестей, метания спортивных снарядов, выполнения различных ударов руками и т. д. Внешний вид человека в большой мере определяется степенью развития грудных мышц, которые хорошо поддаются целенаправленной тренировке.

Упражнение 1. Исходное положение – в упоре на коленях, руки шире плеч: отжимания. Дыхание ритмичное, согласованное с работой рук: сгибание рук – выдох, разгибание – вдох.

Упражнение 2. В упоре лежа, руки шире плеч: отжимания. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.

Упражнение 3. Исходное положение – лежа спиной на скамье или на полу, попеременное отжимание гантелей вверх до распрямления руки.

Упражнение 4. Исходное положение – лежа спиной на

горизонтальной скамье или на полу. Разводим руки с гантелями. Руки можно держать прямыми или в полусогнутом положении. Дыхание: разведение рук – вдох, сведение рук – выдох.

Упражнение 5. Исходное положение – сидя на скамье или стуле с наклоненной на 45° спинкой, руки с гантелями над головой хватом сверху (ладони вниз, а большие пальцы – внутрь). Разводим руки, одновременно сгибая их в локтях и разворачивая ладони костяшками пальцев вперед. Дыхание: сведение рук вверх – вдох, разведение рук – выдох.

Упражнения для развития бицепса и трицепса

Предварительно поясним, что часть руки от локтя до плечевого сустава называется в спортивной и медицинской литературе плечом. Форма плеча в основном определяется двумя мышцами: бицепсом (двуглавой мышцей) и трицепсом (трехглавой мышцей). Бицепс находится на передней поверхности плеча, он едва ли не самая красивая мышца тела, а трицепс – на задней. Для развития мышц плеча очень эффективны упражнения с гантелями.

Тренировка бицепса и мышц – сгибателей предплечья

Упражнение 1. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Попеременно сгибаем руки в локтях, приводя их к плечевому суставу. Гантели стараемся поднимать выше уровня плеч. Дыхание ритмичное: сгибание руки – вдох, разгибание – выдох.

Упражнение 2. Исходное положение – сидя на краю скамьи или стула, руки вниз, ладони вверх. Попеременно сгибаем в локтях руки с гантелями. Спину прогнуть. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.

Упражнение 3. Исходное положение – сидя на скамье или на стуле, руки с гантелями опущены вниз, ладонями вверх. Одновременно сгибаем руки с гантелями в локтях. Спину держать прямо. Дыхание: сгибание рук – вдох, разгибание – выдох.

Упражнение 4. Исходное положение – сидя на скамье или на стуле в наклоне вперед, бедра разведены в стороны, локтем работающей руки опереться о внутреннюю поверхность бедра, ближе к колену, а другой рукой опереться в другое колено. Сгибаем в локте руку с гантелью. Дыхание: сгибание руки – вдох, разгибание – выдох.

Упражнение 5. Исходное положение – стоя, плечом работающей руки опереться о наклонную доску. Сгибаем руку с

гантелью в локте. Гантель при сгибании руки стараемся поднимать выше уровня плеча. Чередуем руки. Дыхание ритмичное, согласованное с движением руки.

Тренировка трицепса и мышц – разгибателей предплечья

Упражнение 1. Исходное положение – стоя, руки с гантелью за головой. Разгибаем руки из-за головы вверх. Стараемся выполнять это движение только в локтях. Дыхание: сгибание рук – вдох, разгибание – выдох.

Упражнение 2. Исходное положение – сидя на скамье или на стуле с гантелью в руке за головой. Разгибаем руку с гантелью из-за головы вверх. Выполняем упражнение сначала одной, потом другой рукой. Дыхание: в исходном положении – вдох, при разгибании руки – выдох.

Упражнение 3. Исходное положение – лежа спиной на горизонтальной скамье с гантелями в согнутых руках за головой. Одновременно разгибаем руки с гантелями из-за головы вверх. Дыхание: руки вверх – вдох, за голову – выдох.

Упражнение 4. Исходное положение – как и в предыдущем упражнении. Попеременно разгибаем руки с гантелями из-за головы вверх. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.

Упражнение 5. Исходное положение – лежа спиной на полу, согнутая рука с гантелью локтем вверх. Разгибаем руку в локте, распрямляя ее вверх. Выполняем сначала одной, затем другой рукой. Дыхание: рука вверх – вдох, рука в исходном положении – выдох.

Упражнение 6. Исходное положение – стоя с наклоном вперед, с упором одной рукой в колено, другая согнута. Разгибаем в локте по направлению назад вверх руку с гантелью. Выполняем движения сначала одной, потом другой рукой. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями рук.

Упражнения для мышц предплечья

Предплечьем в спортивной и медицинской литературе называется часть руки от сгиба кисти (лучезапястного сустава) до локтевого сустава. Мышцы предплечья отвечают за движения кисти и пальцев руки. Эти движения требуют не столько силы, сколько точности. Кроме того, необходимо тренировать мышцы предплечья, для того чтобы эффективно выполнять различные захваты, удержания и подобные им действия.

Упражнение 1. Исходное положение – стоя с гантелями в

руках, хват гантелей сверху. Разгибаем руки в лучезапястных суставах.

Упражнение 2. Исходное положение – сидя на скамье, опираясь предплечьями о бедра. Приводим и отводим кисти рук с гантелями, держа их вертикально.

Упражнение 3. Исходное положение – стоя с гантелями в руках. Вращаем кисти рук с гантелями внутрь или наружу.

Упражнение 4. Исходное положение – стоя с гантелями в согнутых в локтях руках, упираясь локтями в живот. Одновременно вращаем внутрь или наружу кисти рук с гантелями.

Упражнение 5. Сжимаем пальцами теннисный мяч или кистевой эспандер. Повторяем упражнение «до отказа».

Упражнения для мышц спины

Мышцы спины обеспечивают самые разнообразные движения человеческого тела. Развитые мышцы спины способствуют стройной осанке и подтянутому внешнему виду. Тренированные мышцы спины позволяют спортсмену поднимать и удерживать значительные тяжести.

Упражнение 1. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, в руках гантели. Поднимаем плечи вверх – вдох, опускаем – выдох.

Упражнение 2. Исходное положение – как и в предыдущем упражнении. Делаем круговые движения плечами вперед-назад, держа в руках гантели.

Упражнение 3. Исходное положение – лежа лицом вниз на скамье. Разводим руки с гантелями снизу вверх. Руки стараемся поднимать перпендикулярно туловищу. Дыхание: разведение рук – вдох, опускание рук вниз – выдох.

Упражнение 4. Исходное положение – стоя в наклоне вперед, одной рукой опереться о край скамьи или стула. Подтягиваем гантель к груди другой рукой. Чередуем руки. Дыхание: тяга гантели вверх – вдох, опускание – выдох.

Упражнение 5. Исходное положение – стоя в наклоне вперед, одной рукой опереться о колено или бедро. Подтягиваем гантель к груди. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.

Упражнение 6. Исходное положение – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. Разводим руки с гантелями в стороны вверх. Дыхание: разведение рук – вдох, руки вниз – выдох.

Упражнение 7. Исходное положение – стоя в наклоне вперед с опорой лбом о высокую подставку (например, спинку стула).

Разводим в стороны вверх прямые руки с гантелями. Спину прогнуть. Дыхание, как при выполнении предыдущих упражнений.

Упражнение 8. Исходное положение – ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях. Попеременно сгибаем и разгибаем полусогнутые в локтях руки с гантелями (как при беге). Дыхание ритмичное, согласованное с работой рук.

Упражнение 9. Исходное положение – сидя на скамье или на стуле с гантелями на плечах, ноги вперед и закреплены. Наклоняем туловище вперед. Дыхание: в исходном положении – вдох, наклон вперед – выдох.

Упражнение 10. Исходное положение – лежа на краю скамьи или на полу, ноги закреплены. Пальцы рук сцеплены в замок за головой. Поднимаем туловище вверх. Дыхание: подъем туловища – вдох, опускание – выдох.

Упражнения для мышц брюшного пресса

Хорошо развитые, проработанные мышцы живота необходимы каждому здоровому человеку. Слабые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, что приводит к нарушению осанки. Когда же мышцы тренированы, они обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид. Очень важны сильные мышцы живота для спортсменов, поскольку позволяют переносить большие нагрузки, в том числе и силовые упражнения с максимальными нагрузками.

Упражнение 1. Исходное положение – лежа на спине, руки вверх. Рывком поднимаем ноги и туловище под углом, попеременно поворачивая туловище вправо-влево. Дыхание: лежа на спине – вдох, сед углом – выдох.

Упражнение 2. Исходное положение – лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой. Поднимаем голову и достаем подбородком грудь, затем приподнимаем плечевой пояс (отрываем лопатки от пола) и держим так 3–5 сек. Затем возвращаемся в исходное положение. Дыхание: в исходном положении – вдох, когда «держим» туловище – выдох.

Упражнение 3. Исходное положение – лежа спиной на полу или скамье, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки сцеплены за головой. Поднимаем туловище вверх вперед. Дыхание, как и в предыдущих упражнениях.

Упражнение 4. Исходное положение – лежа спиной на горизонтальной скамье или на полу. Поднимаем прямые ноги одновременно и подтягиваем к вытянутым рукам. Ногами стараемся коснуться пола. Дыхание: в исходном положении –

вдох, при подъеме ног – выдох.

Упражнение 5. Исходное положение – вис на перекладине. Подтягиваем колени к груди. Дыхание: в исходном положении – вдох, при подъеме коленей – выдох. Упражнение можно усложнить, поднимая вверх прямые ноги.

Упражнение 6. Исходное положение – сидя углом, руки в упоре сзади: перекрестные махи прямыми ногами в стороны («ножницы»). Дыхание ритмичное.

Упражнение 7. Исходное положение – сидя углом, руки в упоре сзади. Делаем круговые движения внутрь и наружу ступнями выпрямленных ног. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями.

Тренировка мышц ног

Мышцы ног более сильные, но и менее «точные», чем мышцы рук, поскольку выдерживают высокие физические нагрузки при перемещении веса тела. Например, при отталкивании в прыжках в длину с разбега нагрузка на ноги у мастеров спорта превышает 600 кг. Чем более тренированы мышцы ног, тем легче и быстрее человек передвигается, тем большие расстояния он может пройти или пробежать.

Для тренировки мышц ног широко применяются не только различные прыжковые упражнения и упражнения по преодолению веса собственного тела, но и упражнения с гантелями.

Упражнения для развития мышц таза и бедра

Упражнение 1. Исходное положение – стоя пятками на бруске с гантелями в руках. Делаем глубокие приседания. Высота бруска – 3 см, спину держать прямо. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями ног.

Упражнение 2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Выпрыгиваем вверх, толкаясь двумя ногами. В момент прыжка подтягиваем колени к груди с одновременным махом руками вверх.

Упражнение 3. Исходное положение – стоя на одной ноге, другой опереться на подставку. Выпрыгиваем вверх, толкаясь с подставки попеременно то одной, то другой ногой. Следить за ритмом дыхания.

Упражнение 4. Исходное положение – стоя в наклоне вперед на одной ноге, другая нога согнута и поднята вверх, ее стопа находится на уровне колена опорной ноги. Грудью и животом опереться о бедро толчковой ноги, спину прогнуть. Выпрыгиваем

вверх, отталкиваясь попеременно то одной ногой, то другой, поддерживая равновесие разведением рук в стороны и разгибая туловище в прыжке (упражнение называется «воробей» и похоже на движение конькобежца). Дыхание: прыжок – вдох, приземление – выдох.

Упражнение 5. Исходное положение – стоя, опираясь руками о подставку за спиной, корпус отклонен назад, под пятки подложить брусок высотой 3 см. Глубоко приседаем со смещенным назад центром тяжести. Дыхание: в исходном положении – вдох, при приседании – выдох.

Упражнения для развития мышц голени и стопы

Упражнение 1. Исходное положение – сидя на скамье или на полу с прямыми ногами. Делаем попеременные сгибания-разгибания стоп, держа в конечном положении стопы 2–3 секунды. Следить за дыханием.

Упражнение 2. Исходное положение – сидя на скамье или на полу с прямыми ногами. Делаем попеременные сгибания-разгибания стоп с преодолением сопротивления петлей веревок, удерживаемых в руках.

Упражнение 3. Исходное положение – стоя пальцами стоп на подставке высотой 5–7 см, руки на поясе. Поднимаемся на носки, спину держать прямо, ноги в коленях не сгибать.

Упражнение 4. Ходьба на носках с гантелями на плечах.

Упражнение 5. Исходное положение – стоя на гладком полу или на ковре. Продвигаемся вперед за счет сокращения подошвенных мышц. Это одно из немногих упражнений для укрепления свода стопы. Его можно выполнять утром, после работы или тренировки, постепенно увеличивая нагрузку – преодолеваемое расстояние.

Общефизическая подготовка – основа успехов в развитии силы. Поэтому включай в тренировку упражнения для развития выносливости, быстроты, гибкости, координации и точности движений. Выстраивай свою тренировку так, чтобы она не была монотонной. Уделяй особое внимание укреплению мышц брюшного пресса и спины. Используй при тренировке достаточно легкие для тебя гантели, чтобы иметь возможность повторять каждое упражнение 10–15 раз. Если в мышцах возникают достаточно сильные, тревожащие боли, прекрати тренировку.

Итак, счастливого пути в мир силы, красоты и здоровья!

ГИГИЕНА

Слово это, не правда ли, хорошо знакомо нам еще с начальных классов, а то и с детского сада. Услышав его, мы сразу вспоминаем: «Мой руки, чисти уши, ходи опрятно одетым». Но если обратиться к его истокам, то окажется, что оно чрезвычайно древнее и означает умение жить без болезней, вести здоровый образ жизни. Древний грек говорил при встрече соседу: «Гигиайно!» («Я здоров!») – и желал собеседнику того же. А здоровье во все времена считалось самым большим богатством. Здоровый человек всегда выглядит привлекательно!

Здоровье – мудрых гонорар.
Умеренно вкушайте наслажденья,
Где крайности – там наслажденья нет.

Пьер-Жан Беранже (1780–1857), французский поэт

В чем же состоит искусство жить без болезней, полноценной, яркой жизнью? Явно не только в умении правильно чистить зубы и умываться, хотя об этом мы тоже поговорим, но и в искусстве пребывать в гармонии с собой, с окружающим миром, с родными, близкими, знакомыми и даже с незнакомыми людьми. Наука эта непростая и невероятно многогранная, но постигать ее необходимо. С чего же начать?

О красоте

Ну вот хотя бы с умения любить себя, ценить то, что дала тебе природа.

«При чем тут гигиена?» – спросишь ты. Да при том, что здоровый образ жизни нужно строить на положительном отношении к самому себе, к своему облику, как минимум. Ведь как устроен человек, тем более современный, – жертва навязчивой телерекламы? Он хочет непременно походить на того самого элегантного красавца, выходящего из дорогого автомобиля, поигрывая мускулатурой и источая невероятные ароматы дорогого парфюма для настоящих мужчин, от которого окружающие девушки сходят с ума… И начинается: брюнеты завидуют блондинам, голубоглазые – кареглазым, люди невысокого роста отчаянно завидуют двухметровым, а те хотят быть обычными и не знают, как решить свою проблему.

Что такое красивый невежда, если не разукрашенный перьями попугай?

Ян Амос Коменский (1592–1670), чешский мыслитель и педагог

Наш совет: лучше вообще не смотри рекламу. Что же касается отношения к самому себе, то старайся не выискивать изъяны своей внешности, а отмечать ее достоинства. Ведь их у тебя немало! Очень скоро ты увидишь, как изменится твоя жизнь. И этому есть вполне рациональные объяснения: успех человека зависит не от его роста, полноты или худобы, не от формы его ушей и носа, а от его способностей и умения общаться с людьми. Правильное отношение к себе и самоуважение – это уже половина победы: если ты думаешь, что ты вполне симпатичный парень, то и другие будут думать точно так же.

Будь красив, да не будь спесив.

Русская поговорка

Ну а теперь посмотрим, что можно сделать, чтобы всегда выглядеть привлекательным.

Сколько раз умываться?

Интересно, что при плохом уходе нормально функционирующие защитные средства организма могут доставить тебе массу неприятностей. Ну вот, например, сальные железы. Они постоянно работают, чтобы защитить кожу, сделать ее эластичной и водонепроницаемой. Но кожное сало накапливается, смешивается с попадающей на него пылью и отшелушивающимися частичками эпидермиса. А это прекрасная среда для развития бактерий.

То же самое происходит и с потом. У потовых желез много полезных функций, но запах пота, особенно застарелого, неприятен. Запомни простую вещь: многочисленные дезодоранты и антиперспиранты нужно наносить только на чистую кожу. Сначала хорошо вымойся, уделив особое внимание местам, где больше всего потовых желез, а потом уже используй косметические средства. Лучший «дезодорант» – чистота! Умывайся не реже двух раз в день с мылом. Вообще возьми за правило каждое утро после зарядки принимать душ.

Нередко у подростков появляются угри и прыщи. Можно после умывания использовать антисептические средства, которые

продаются в аптеках. Но перед тем как покупать их, обязательно посоветуйся с кем-то из взрослых, лучше – с врачом-косметологом. Выдавливать прыщи нельзя. Ты можешь повредить себе кожу, занести инфекцию.

Прическа

Так уж устроено наше восприятие, что мы оцениваем нового человека сначала по его внешнему виду. «Человека встречают по одежке» – гласит пословица. И далеко не последнюю роль в этом восприятии играет прическа. Всклокоченные, сбившиеся и грязные волосы обеспечат их обладателю негативную оценку окружающих.

А уход за головой не так уж сложен.

Мыть волосы нужно теплой водой, чуть прохладнее, чем для мытья тела.

Хороший результат дает массаж головы во время мытья: массируй голову подушечками пальцев 1–2 минуты. Только не нужно при этом сильно скрести и тереть голову! Время от времени марку шампуня рекомендуется менять, так как волосы привыкают к нему. Сушить волосы лучше всего просто в теплом помещении. Феном стоит пользоваться лишь изредка, если ты, например, торопишься на встречу. Фен чрезмерно сушит кожу головы и волосяные луковицы.

Сейчас модно использовать различные средства для укладки и фиксации волос. Если ты пользуешься каким-то из них, то не злоупотребляй им и обязательно смывай его с волос вечером.

Глаза

Вспомним еще одну пословицу: «Глаза – зеркало души». Очень точно подмечено! Лучше не скажешь. Но чтобы эти зеркала твоей души были блестящими и здоровыми, их следует беречь и не переутомлять.

Глаза не «любят» искусственного света. Очень отрицательно они относятся и к компьютеру. Вот несколько простых правил, следуя которым, ты сохранишь здоровое зрение:

Не сиди целыми днями за компьютером или перед телевизором. Время работы с компьютером не должно превышать трех часов в день. Делай перерывы через каждые 15–20 минут.

Не читай в транспорте, идущем по тряской дороге.

Не читай при слишком ярком свете и в потемках. Свет должен падать на книгу. Боковой свет не рекомендуется. Лежа

читать не следует.

Книгу держи на расстоянии не менее 30 см от глаз.

При длительном чтении давай отдохнуть глазам через каждый час. Проделай комплекс упражнений или хотя бы часть их.

Закрой глаза и дай им отдохнуть 1–2 минуты.

Выполни горизонтальные движения глазами: вправо-влево.

Несколько раз посмотри попеременно вверх-вниз.

Держа голову прямо, повращай глазами: посмотри сначала вправо, затем вверх, влево и вниз. Повтори те же самые действия, только в обратном направлении. И так 3 раза.

Несколько раз зажмурься и снова открой глаза.

Часто поморгай глазами.

Посмотри в окно – сначала на предмет, находящийся в непосредственной близости, потом переведи взгляд вдаль, стараясь разглядеть максимально удаленный объект.

Про улыбку

Про улыбку говорят: ослепительная, белоснежная, заразительная. И все эти эпитеты, как нетрудно догадаться, применимы к здоровым, красивым зубам. Поговорим немного о них. Зубы портятся из-за бактерий, питающихся сахаром. Эти бактерии образуют вещество, содержащее кислоты, которые разъедают эмаль зубов. Если зуб вовремя не запломбировать, он начинает болеть, в него попадает инфекция. Чтобы сохранить зубы здоровыми, чисти их, как минимум, дважды в день: утром и вечером перед сном. Причем делать это нужно очень тщательно, не менее трех минут. Щетку держи под небольшим углом и води ею вверх-вниз, так, чтобы щетинки попадали между зубов. Когда чистишь внутреннюю сторону зубов, держи щетку вертикально.

Лучше, если поверхность щетины будет вогнутой – тогда она будет хорошо прилегать ко всем зубам.

Через 2–3 месяца зубную щетку нужно менять. Новую щетку перед употреблением следует тщательно промыть в горячей воде с мылом.

Не избегай посещения стоматолога, даже если у тебя не болят зубы. Зубного врача надо посещать один-два раза в год.

Очень важно в предупреждении кариеса правильное питание. Зубам полезны морковь, яблоки, репа, лук, чеснок, брюква. Ешь на здоровье – и витамины, и гимнастика для зубов.

При резкой смене температуры пищи, например если сразу после мороженого выпить горячего чая, на зубах могут возникнуть трещины, в которые и попадут бактерии, начав там

свою разрушительную деятельность.

Если ты стал замечать, что зубная эмаль становится чувствительной и болезненно реагирует как на тепло, так и на холод, обратись к зубному врачу, ведь повышенная чувствительность зубов может быть признаком кариеса.

Стоит ли переедать?

Наши бабушки, а порой даже и родители все время желают накормить нас самым вкусненьким, да побольше, да посытнее. Наверное, это оттого, что бабушки сами росли не в лучшие годы нашей истории, ну а родителям так легче проявлять свою заботу и любовь. Ну что тут сказать? Ты должен четко знать сам и уметь спокойно и аргументированно разъяснить окружающим, что питание человека должно быть прежде всего рациональным и сбалансированным. В США, например, ожирение населения вследствие переедания превратилось в серьезную национальную проблему. Да и у нас появляется все больше полных людей. Причем они бы и рады похудеть, прибегают к всевозможным модным диетам, но результата, как правило, нет. Ведь проблема из чисто гастрономической очень часто превращается в медицинскую. То есть у полного человека нарушается гормональный фон, происходит сбой в работе внутренних органов.

Не делайте из еды культа.

Илья Ильф (1897–1937) и Евгений Петров (1902–1942), русские писатели, соавторы

Итак, не переедай! Слишком обильная пища ведет к набору излишнего веса и к нарушению обмена веществ. Есть нужно столько, чтобы компенсировать затраты энергии, да еще обеспечить рост организма. А куда идут все калории, которые не преобразовались в энергию? Дело в том, что человек как биологическое существо в процессе своего развития на протяжении тысячелетий практически всегда испытывал нехватку продуктов питания. Поэтому природа позаботилась о том, чтобы любая лишняя энергия накапливалась в организме «про запас» в виде жировой ткани. Древний охотник, рыболов, землепашец, накопив в удачный, урожайный год небольшой жирок, очень быстро расходовал его, когда наступали менее благоприятные времена.

А что происходит у нас? Добывать пищу нам не надо. Пошел в супермаркет и купил все, что душа пожелает: и пирожки, и

сливки, и сметану неимоверной жирности. Но привычка-то есть про запас, унаследованная от древних охотников, рыболовов и землепашцев, никуда не делась. Порой нам не хватает тормозов, чтобы встать из-за стола с чувством легкого голода, как советуют специалисты-диетологи. Поэтому задача питания в современном обществе стала совершенно иной – не добыть пищу и съесть как можно больше, а потребить необходимый минимум, достаточный для активной и здоровой жизни.

Кроме того, стоит напомнить, что полные люди часто страдают от разных заболеваний, в том числе от сердечно-сосудистых, ставших очень сложной проблемой для большинства развитых стран. Понятно, отчего это происходит: высококалорийных продуктов полно, двигаться, для того чтобы их добыть, совсем не обязательно. Результат: человек сидит и ест, лежит и ест, смотрит телевизор и ест, сидит за компьютером и трескает пирожные… Хорошо еще, что мы не придумали, как есть во сне.

Но если бы проблема состояла только в этом. Есть такое понятие, как наследственность. То есть существуют люди, склонные к полноте. И если это именно твой случай, то как раз сейчас у тебя есть возможность (у взрослого, сформировавшегося человека таких возможностей гораздо меньше) поправить положение с собственным весом. Итак, если ты склонен к полноте, тебе нужно, непременно согласовав свои действия с врачом, снизить калорийность пищи до 1750–1800 ккал в сутки. Есть лучше 5–6 раз в день малыми порциями. В твой рацион должны входить черный хлеб, молоко, простокваша, творог, яйца, нежирное мясо, нежирная рыба, зелень, овощи (кроме бобовых), кислые фрукты, ягоды, овощные супы. Постарайся исключить из пищи пирожные, сдобу, пирожки, макароны, блинчики, пудинги, каши, жирные соусы и вообще жирные блюда, а также ограничить себя в употреблении соли и жидкости.

> Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от перееданья.
>
> *Абдуррахман Джами (1414–1492), персидский поэт*

С целью снижения веса рекомендуется ввести разгрузочные дни: фруктовые (1,5 кг яблок, 0,5 стакана кофе с молоком утром и вечером), фруктово-овощные (фрукты и овощи в сыром виде – 1,5 кг), рисово-фруктовые (1 кг фруктов, стакан кофе с молоком, 50 г вареного риса без соли и масла на фруктовом соке или компоте), молочные (4–5 стаканов молока), фруктово-мясные

(1 кг яблок и 150 г мяса).

Руки

При первой встрече мы воспринимаем и оцениваем друг друга на подсознательном уровне. То есть это происходит помимо нашей воли и молниеносно. Наш взгляд задерживается на глазах собеседника, за доли секунды исследует его лицо, затем фигуру, одежду… И поверь, рукам в этом процессе оценки отводится существенная роль. Понятно, что ты не должен содержать их в чистоте лишь затем, чтобы понравиться своим собеседникам. Уход за руками – существенная часть общей гигиены, потому что через поврежденную кожу легко могут проникнуть болезнетворные микробы.

> Изящество для тела – это то же, что здравый смысл для ума.
>
> *Франсуа де Ларошфуко (1613–1680), французский писатель-моралист*

Итак, руки тоже нуждаются в постоянной заботе, и по эстетическим, и по гигиеническим соображениям. И самое простое, что нужно делать постоянно и тщательно, – мыть их с мылом. Всякий раз, когда ты приходишь с улицы домой, обязательно сделай это. Непременно вымой руки перед тем, как сесть за стол. Не забывай тщательно, досуха вытирать их чистым полотенцем.

Конечно, не все мы играем на скрипке. Кто-то ремонтирует велосипед или скутер, кто-то помогает отцу строить дом. Заусеницы, если они у тебя появились, аккуратно прижги йодом, а затем смажь кремом. При многих видах слесарных и прочих работ под ногтями образуется черная полоса. Выглядят руки в этом случае не слишком привлекательно. Можно, конечно, ничего не делать, сославшись на распространенное мнение: мол, у настоящего мужчины и должны быть именно такие руки. Но на самом деле не очень сложно, располагая минимальным арсеналом средств, исправить положение. Теплая ванночка, щеточка, тюбик с пастой для мытья сильно загрязненных рук, крем и минут пять времени – это все, что тебе потребуется, чтобы твои руки вновь стали, как у пианиста. Ну, или почти как!

Бывает, что некоторые ребята грызут ногти. Проблема эта, как ни странно, скорее психологическая – уверенный в себе человек не станет отгрызать никаких фрагментов своего тела. Некоторые специалисты по подростковой психологии советуют

смазывать кончики пальцев раствором хины или еще чем-нибудь очень горьким, чтобы отучить себя от этой страсти. Но давай говорить серьезно: можно ли представить себе молодого человека, периодически достающего из карманов разные пузырьки и баночки и смазывающего их содержимым свои пальцы? Бред? Конечно! Единственный, простой и эффективный выход – гигиена в самом широком смысле этого слова: зарядка по утрам, душ, занятия спортом, интересное общение со сверстниками. Обрети уверенность в себе, и ты забудешь обо всех странных привычках.

Сон

Сон – лучшее, что придумала природа для восстановления умственных и физических сил. Для полноценного отдыха тебе необходимо спать 9—11 часов в сутки. И режим дня здесь – существенное условие сохранения здоровья. Вставай и ложись в одно и то же время. Чтобы сон был глубоким, нужно создать себе комфортные условия: комнату необходимо проветрить приток свежего воздуха способствует быстрому расслаблению организма. Телевизор и компьютер вечером провоцируют излишнее возбуждение нервной системы перед сном, а мерцающий экран перенапрягает глаза. В результате человеку бывает трудно уснуть.

После сна для поднятия тонуса и перехода организма в активное состояние выполни несколько несложных упражнений:

Лежа вытяни ноги и дотянись кончиками пальцев ног до края кровати. Одновременно вытяни руки над головой и сильно напрягись. Затем полностью расслабься. Это упражнение выполни 3–4 раза.

Лежа на спине, вытяни руки вдоль тела. Медленно подними левую ногу, согнув ее в колене, и верни в исходное положение. То же для правой ноги. Упражнение для каждой ноги повтори 8 раз.

Лежа на спине, руки вдоль тела, подними ноги и вернись в исходное положение. Старайся, чтобы колени не сгибались. Упражнение повтори 5 раз.

Ляг на живот, голову поверни направо. Еще одно упражнение для позвоночника. Руки прижми плотно к телу, приподними ноги, голову, плечи и поверни три раза голову – влево, вправо. Расслабься и повтори упражнение 3 раза.

Еда – пища тела, сон – пища бодрости.

Древнегреческая поговорка

Закаливание

Попробуй однажды летом, просто для того, чтобы проверить себя, один-единственный раз встать рано утром, часов в шесть, выйти в утреннюю тишину, на лужок (хорошо, если это будет происходить на даче, в деревне, у реки), разуться и просто пройтись по обжигающе-холодной росе, пробежаться, немножко, для разминки, помахать руками, потом, ну если не искупаться, то хотя бы умыться до пояса и растереться махровым полотенцем. Уверяем: удовольствие, которое испытает каждая клеточка твоего организма, останется с тобой на всю жизнь. А ведь надо-то всего – немного перебороть свою инерцию. Если после этого безобидного эксперимента со своим здоровьем ты начнешь регулярные занятия закаливанием, то это будет не просто результат усилия твоей воли – «надо во что бы то ни стало и несмотря ни на что!», – а сознательный выбор, подкрепленный исходящим изнутри твоего организма желанием получить заряд положительной энергии. А уж пользы от действий, совершаемых не по принуждению, а на основе сознательного и подкрепленного положительными эмоциями выбора, несравнимо больше.

> В холодной воде – исцеление, предупреждение заболеваний. Она укрепляет тело и сохраняет бодрость духа.
>
> *Авл Корнелий Цельс (ок. 25 г. до н. э. – ок. 50 г. н. э.), древнеримский ученый-энциклопедист*

Итак, начинаем закаливание. Если говорить сухим книжным языком (а это бывает нужно, чтобы четко определиться с понятиями), то оно является существенной частью культуры здорового образа жизни и необходимо, чтобы повысить устойчивость организма к вредным воздействиям окружающей среды. Ведь намного проще предупредить болезни, чем потом лечить их.

Вот несколько правил, которых ты должен придерживаться:

1. На начальном этапе процедуры должны быть короткими, температура не очень низкой. Увеличивать нагрузки нужно постепенно.

2. Закаливающий комплекс нельзя прерывать, так как значительный перерыв снижает устойчивость организма к охлаждению.

3. Подбери для себя индивидуальный режим закаливания. Нужно заранее рассчитать его первоначальную длительность,

температуру воды и воздуха. Все это зависит от особенностей организма конкретного человека.

4. Если в течение долгого времени использовать какой-нибудь один фактор закаливания, то сопротивляемость организма повысится только к нему, поэтому надо использовать разнообразные закаливающие средства.

При закаливании происходит попеременное сужение и расширение сосудов различных областей кожи. Это воздействие тренирует как центры терморегуляции, так и механизмы, которые ее непосредственно проводят; при этом организм совершенствуется в умении вырабатывать больше тепла, а при необходимости отдавать это тепло; улучшается состояние кожи, повышается тонус мышц. В целом значительно повышается устойчивость к инфекциям.

Теперь разберем основные виды закаливания.

Любая программа начинается с воздушных ванн. Полезнее всего принимать их не в открытых местах, а в лесу, в парках, там, где растут деревья, так как воздух, богатый фитонцидами, выделяемыми растениями, очень полезен человеку. Воздействие воздуха на организм в первую очередь зависит от влажности, так как при одинаковой температуре влажность по-разному влияет на организм: при высокой температуре повышенная влажность способствует его перегреванию, а при низкой может вызвать чувство холода.

> Главные медикаменты – это чистый воздух, холодная вода, пила и топор.
>
> *В. Д. Поленов (1844–1937), русский художник*

Воздушные ванны ты принимаешь, когда на твой организм действуют одновременно температура воздуха, его влажность, ветер, рассеянный солнечный свет. Чем больше разница между температурой твоего тела и окружающего воздуха, тем сильнее закаливающее действие воздушных ванн. При этом твой организм не подвергается опасности перегрева, ведь при рассеянном свете тепловых инфракрасных лучей немного.

Начинать принимать воздушные ванны нужно в теплое время года, температура воздуха при этом определяется состоянием твоего здоровья, степенью уже имеющейся закалки организма. Мерзнуть ты, безусловно, при этом не должен. Подойдет для начала температура, близкая к 20° тепла, без солнца и ветра, при небольшой влажности. Затем можно потихонечку приучать себя и к более низким температурам.

Первый этап воздушных ванн может длиться от 10 до 40

минут при температуре выше 23°.

Второй этап: 10–30 минут при температуре 17°.

Третий этап: 10–16 минут при температуре 9—16°.

Если ты будешь нарушать этот режим, то можешь вызвать в своем организме ряд простудных заболеваний.

Летом, на даче, старайся ходить босиком, легко одетым. Подставь свое тело и лицо свежему воздуху. Тело надо тоже открывать не все сразу, а постепенно, начиная с рук и ног, переходя уже затем к туловищу. Вообще продолжительность самых первых воздушных ванн чаще всего не превышает 15 минут или меньше, затем постепенно увеличивается на 5—10 минут каждый день и доводится до 1,5–2 часов. В холодную и ветреную погоду, при повышенной влажности и уж тем более дожде время приема воздушной ванны сокращается. Хорошо сочетать эту процедуру с гимнастикой, ходьбой, каким-нибудь физическим трудом.

Воздушные ванны прописываются врачами людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, при бронхите, туберкулезе, нервных расстройствах, воспалительных заболеваниях суставов, малокровии. Только достаточно укрепив свой организм описанным методом, можно переходить к следующему этапу закаливания.

Солнечные ванны можно принимать даже на собственном балконе, но лучше это делать в саду, на морском или речном берегу. Сразу отметим, что нельзя при этом ложиться на холодный песок, мокрую траву и т. п.

Солнечные ванны могут быть общими, когда солнце освещает все тело, и местными, когда обнажается только отдельная его часть.

Не стоит спешить с этим, так ты можешь сильно навредить себе. Для начала неделю принимай воздушные ванны в тени, каждый раз увеличивая их продолжительность. Да и в первые дни приема солнечных ванн надо побыть в тени 10–15 минут и только потом выходить на солнце. Лежать надо ногами к солнцу, голову полезно закрыть зонтом, на глаза надеть темные очки. Читать в это время не стоит. Лежи то на животе, то на правом или левом боку, то на спине. Тело должно облучаться равномерно.

После пребывания на солнце отдохни в тени минут 10–15, а затем искупайся или прими душ. Но нельзя идти в воду, тем более холодную, сразу, с разгоряченной солнцем кожей. Самое подходящее время для таких процедур – 7—10 часов утра и 15–18 часов вечера, весной и осенью выбирай наиболее теплое время дня.

Всякое излишество есть порок.

Луций Аней Сенека (ок. 4 г. до н. э. – 65 г. н. э.), римский писатель и философ

Не навреди себе! «Перебор» в этом деле может обойтись очень дорого. Волдыри на обожженной коже, слабость, головокружение, сердцебиение, потеря аппетита, расстройство желудка – все это далеко не самые страшные из возможных последствий блаженного лежания часами на ярком летнем солнышке…

Недолгое же пребывание на солнце оказывает на организм самое благотворное действие, так как повышает его устойчивость к инфекционным заболеваниям, но только при том условии, что ты будешь соблюдать предложенные нами рекомендации и последуешь нашим советам.

Солнечные ванны следует принимать через 2 часа после еды. Принимать их не рекомендуется натощак или непосредственно перед едой. Продолжительность первых солнечных ванн всего 3 минуты, затем их длительность в среднем необходимо увеличивать через 1–2 дня на 2–3 минуты, постепенно доведя до 50–60 минут.

При появлении сонливости, головной боли, повышенной раздражительности процедуры закаливания следует на время прекратить.

Наиболее полезный загар – майский. Будь осторожен с солнцем. Если ты долго находишься на солнце под прямыми лучами раздетым, то можешь получить солнечный ожог. Самое опасное, что первые признаки ожога проявляются только спустя некоторое время. Они заключаются не только в интенсивном покраснении кожи, жжении, а порой и в волдырях, но и в общей слабости: головной боли, ознобе, головокружении, тошноте.

Другая опасность, связанная с загоранием, – это, как ни странно, возможность переохладиться. Дело в том, что под влиянием солнечных лучей происходит временное расширение мелких сосудов кожи, что сопровождается ощущением теплоты. Такое ощущение сохраняется в зависимости от интенсивности загорания в течение нескольких часов или суток. В первую половину дня, когда тепло, это не имеет существенного значения. Но к вечеру даже летом воздух значительно охлаждается, человек же этого не ощущает, так как сосуды кожи расширены и ему по-прежнему жарко. Тело усиленно отдает тепло и переохлаждается. Так что, изнывая от жары днем, вечером можно уже получить насморк. Поэтому после приема солнечных ванн или длительного пребывания на солнце необходимо обязательно одеться, и чем

ярче солнце было утром и днем, тем более бдительным следует быть вечером.

Водные процедуры

Обтирания водой часто проводятся в комплексе с воздушными ваннами. Они выполняются так: раздевшись по пояс или полностью, возьми мокрую губку или махровое полотенце и обтирай им руки, ноги, плечи, тело, шею на протяжении 1–2 минут. Под действием прохладной воды кровеносные сосуды сначала сужаются на короткое время, а затем расширяются, что внешне выглядит как покраснение кожи, вызывает в ней приятное ощущение тепла. Это хорошая реакция, но возможно и появление другой, при которой сосуды будут только сужаться, кожа побледнеет, наступит общее ухудшение состояния всего организма. Это означает, что ты слишком поторопился, надо было для начала использовать воду потеплее.

Холодная вода хорошо действует только в том случае, если тело достаточно подготовлено, не покрыто потом, не охлаждено сверх меры. Начинать надо с самого простого – обтирания и обливания. Это можно делать в любое время года, но учти, что осенью и зимой надо особенно осторожно понижать температуру воды при процедурах. Начинай с теплой воды температурой 37–40°, понижай ее не торопясь. Температура воздуха в помещении должна составлять 18–20°.

Привык – переходи к холодной воде, выходи из помещения на открытый воздух. Особенно полезны водные процедуры по утрам, после занятий гимнастикой.

Обливание – следующий вид процедур. Вначале обливание проводи теплой водой. Через каждые 2–3 дня ее можно снижать на градус, но не опускать ниже 15–17°.

Затем можно переходить к обливаниям холодной водой. Она должна течь широко, охватывать все тело сразу, а не отдельные его части по очереди. Облившись, надо обязательно насухо вытереться, растереть до появления ощущения теплоты спину, грудь, живот, ноги и руки. Еще лучше, если вас двое, как следует помассировать друг друга.

Следующий этап – холодный душ под напором, который вызывает более сильные ощущения, чем простое обливание. Он не должен продолжаться более 3 минут, а если почувствуешь холод – прекращай раньше. Затем – растирание досуха, массаж.

Склонным к простуде дополнительно рекомендуется закаливание ног. Оно сводится к погружению ступней в воду комнатной температуры на 1–2 минуты с последующим

интенсивным растиранием. Температура воды постепенно должна опускаться примерно до 10°. Хорошим является и другой способ: попеременное погружение обеих ступней в воду с температурой 40 и 15° на 1–2 минуты, также с последующим растиранием.

Уход за ногами

Приучи себя каждый вечер, перед сном, мыть ноги теплой водой с мылом. Увидишь, как это хорошо: ты будешь ложиться в постель словно уже отдохнувшим. Усталость, которая накопилась за день, как рукой снимет.

Особенно важно ежедневно мыть ноги летом – когда ты ходишь в сандалиях на босу ногу или босиком. После мытья тщательно вытирай ноги. Стричь ногти на ногах нужно не реже двух раз в месяц. Легче всего это делается после того, как ты вымоешь ноги горячей водой с небольшим количеством питьевой соды (1 ч. ложка на 1 л воды).

Если ноги у тебя потеют, прими ножные ванны в теплой воде с легким раствором марганца. Делается это на ночь, после мытья ног, два-три раза в неделю.

После лета, когда ты ходил босиком или в сандалиях, на пятках и подошве ног кожа обычно затвердевает. В таком случае во время мытья ног по вечерам добавляй в воду немного нашатырного спирта или питьевой соды. Хорошенько потри пятку и подошву пемзой, а потом смажь кремом.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Об одной из таких привычек – кусать ногти – мы уже говорили. Но она, конечно, ни в какое сравнение не идет с пагубными пристрастиями человека, о которых мы поведем речь сейчас. Хотя и в том и другом случае только здоровый образ жизни, гигиена в самом широком смысле, интересная и наполненная событиями жизнь, уверенность в себе являются надежными средствами профилактики.

Разумное и нравственное всегда совпадают.

Л. Н. Толстой (1828–1910), русский писатель

Небольшое пояснение: говорить о пристрастии к наркотикам мы здесь не станем. Потому что полагаем, что оно совершенно никакого отношения не имеет к теме нашего разговора. Наркозависимость – не только тяжелейшая, смертельная болезнь человека, это еще и страшный недуг общества. И бороться с ним необходимо всем миром, как принято издавна говорить у нас на Руси, бороться решительно и беспощадно. Ну а повторять слова о том, что это лишь «вредная привычка», означало бы вводить в заблуждение тебя и твоих сверстников, повторять неправду и упрощать проблему.

О табаке

Начиная разговор о табаке, нельзя не отметить, что он настолько широко вошел в повседневную жизнь людей, что совершенно не воспринимается как зло. В мире за год производится более 5800 млрд. сигарет! Попробуй осмыслить эту цифру – голова закружится без всякого дыма. А ведь все это неимоверное количество «палочек здоровья», как их порой с печальной иронией называют сами любители табака, кто-то выкуривает. Эти тонны дыма и смол где-то оседают, помимо легких и крови самих курильщиков. Вот несколько цифр: при выкуривании папирос и сигарет остаются окурки общим весом порядка 70 тыс. т ежедневно. Ежегодно курильщики травят атмосферу 720 т синильной кислоты, 384 тыс. т аммиака, делают глобальные выбросы не менее опасных ядов: никотина 108 тыс. т, табачного дегтя 600 тыс. т, более 550 тыс. т угарного газа – и множество других компонентов. Просто глобальная фабрика смерти! Однако под выращивание этой «культуры» отведены

обширные и самые плодородные земли, которые могли быть использованы для производства продуктов питания. А ведь половина населения Земли голодает! Люди, машины, фабрики, ресурсы – все подчинено одной цели: покрасивее упаковать и побольше продать ядовитого товара. Ну разве не сошли люди с ума?

А может быть, все это выдумки – про вред табака? Не станут же взрослые – умные, серьезные люди, совсем не преступники – заниматься производством такого количества яда! Может, есть что-то и полезное в дыме этого растения?

Но нет, давно и однозначно установлено: ничего полезного во вдыхании дыма нет и быть не может! Организму человека нужен для нормальной жизнедеятельности только чистый воздух. А вся четырехсотлетняя история появления табака в Старом Свете – это лишь путь заблуждений, основанных на суевериях и незнании. Поэтому нам, людям XXI в., расшифровавшим геном человека, осмысливающим строение Вселенной, готовящим космические экспедиции к соседним планетам, просто стыдно и обидно предаваться невероятному с точки зрения здравого смысла пороку. Это как если бы мы сейчас, следуя диким средневековым заблуждениям, с гиканьем и свистом побивали камнями участковых врачей, пребывая в убеждении, что именно они разносят по нашим квартирам грипп и воспаление легких…

Так откуда же взялось это растение и связанный с ним порок?

Родиной табака считается Центральная и Южная Америка, где до сих пор в естественных условиях произрастает до 60 видов этого растения. Христофор Колумб, открывший Америку в 1492 г., высадившись однажды со своими моряками на Кубе, обнаружил, что местные обитатели втягивают в себя дым из свернутого в трубочку тлеющего листа, а затем выпускают его из ноздрей. Представители других племен использовали для этой цели трубку, причем дым они втягивали в себя через нос! Какое счастье, что хотя бы эту привычку европейцы не переняли у аборигенов, иначе сейчас у половины населения планеты сигареты, сигары и трубки могли бы торчать из ноздрей. Вот как в 1527 г. описывал испанский священник Бартоломе де лас Касас увиденное им на островах: «Индейцы имеют у себя одно растение, которого дым с приятностью вдыхают в себя. Они употребляют сухие листья этого растения, наподобие мушкетона. Индейцы зажигают его с одного конца и сосут или глотают с другого, втягивая в себя попеременно вместе с дыханием дым, что производит дремоту во всем теле, переходящую в некоторый род опьянения. Они утверждают, что в это время не чувствуют усталости. Эти мушкетоны, или табагос, как они называются у

них, употребляются нашими колонистами». Обрати внимание: всего через 35 лет после открытия Америки колонисты, то есть испанцы, уже курят наравне с индейцами!

Ну а далее семена табака были привезены в Европу. Поначалу он выращивался как декоративное растение, но затем, поскольку ему стали приписывать чудодейственные свойства, довольно быстро распространился по странам Старого Света. Уже в 1496 г. первые табачные плантации появились в Испании, в 1559 г. – в Португалии, затем в 1560 г. во Франции. Французский посол в Португалии Жане Нико преподнес своей королеве Екатерине Медичи листья и семена табака для бодрости, а также как средство от головной боли и многих болезней. В знак благодарности королева назвала «чудодейственное лекарство» именем своего посланника – *никотин*. И ведь на самом деле в Средние века в Европе считалось, что курение крайне полезно для здоровья. Многие врачи рекомендовали курить табак от головной и зубной боли, от мигрени и астмы. Люди курили, чтобы омолодиться, улучшить память, зрение, чтобы излечиться от тяжелых недугов. Вдобавок ко всему считалось, что табак обладает какими-то магическими, никому не известными свойствами. Поэтому он быстро распространился в Европе и на другие материки. В Средней Азии и странах Востока его закладывали под язык или за щеку, из высушенных листьев готовили нюхательный порошок. И ведь все это происходило вопреки очевидному – неумеренное потребление табака нередко приводило к тяжелым отравлениям. О взаимосвязи его с тяжелыми заболеваниями, такими, как рак, еще не знали, но все же врачи стали с подозрением относиться к табаку, а власти и Церковь сочли необходимым начать борьбу с курением. В Америке, например, курильщиков казнили, в Турции – сажали на кол, в Италии – отлучали от Церкви и заживо замуровывали в стены. Еще в 1604 г. английский король Яков I в трактате «О вреде табака» писал: «Привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких».

Отношения России с этим растением не менее своеобразны и драматичны. Табак был завезен к нам во второй половине XVI в., а с XVII в. его стали культивировать на Украине, где природные условия оказались подходящими. Однако предки наши быстро разобрались в противоестественности и богопротивности этого пристрастия, и в 1683 г. был издан царский указ, согласно которому курильщиков наказывали шестьюдесятью палочными ударами по стопам, а торговцам табаком предписывалось пороть ноздри и резать носы. Жаль, что эти весьма жестокие меры все же не возымели действия. С приходом же к власти Петра I, который

и сам во время своих путешествий по Европе пристрастился к табаку, и вовсе были сняты все запреты на ввоз его из-за рубежа и курение.

Говорить о табаке можно еще очень долго. Но что же в итоге? Что посоветовать тебе, вступающему в жизнь и, возможно, воспринимающему сейчас пачку сигарет в собственном кармане как необходимый атрибут принадлежности к «настоящей» взрослой жизни? Следовать ли этому всеобщему дикому заблуждению? Если ты уже успел попробовать хоть раз закурить, то объяснять тебе ничего не надо. Вспомни первую затяжку – головокружение, кашель, позывы к рвоте… Твой организм сопротивляется, пытаясь защититься, удалить из себя яд. То же самое произойдет, если тебя, не дай бог, укусит ядовитая змея. Но ведь не будешь же ты, с трудом оправившись от такого укуса, бродить в тоске по лесу, надеясь на новую встречу с гадюкой. Разве что если только навязчивая реклама не убедит тебя, что именно от этой встречи зависит твое счастье. Но мы же все-таки не настолько глупы…

И еще, к сожалению, Россия занимает зловещее второе место в мире по заболеваемости раком легких. Можно, не боясь что-то преувеличить, сказать: нашу страну захлестнула эпидемия этого страшнейшего заболевания, причина которого – курение. Мы все вместе, целая страна, задыхаемся в табачном дыму. И так хочется верить, что ты и твое поколение сможете покончить с этим пороком.

Про алкоголь

Говорить о том, что пьянство – порок, это лишний раз сотрясать воздух. Разве кому-то из нас это и без того не ясно? Стоит лишь посмотреть на пристрастившегося к зелью человека – на его лице, в его походке, поведении мы найдем красноречивые ответы на все вопросы. Но почему же тогда пьяниц не становится меньше? И вообще, кто все это придумал?

Сейчас при виде нескончаемых рядов бутылок с водкой, винами, десятками сортов пива в наших магазинах нам и в голову не придет, что это «изобилие», а соответственно и наше весьма терпимое отношение к нему сложилось в очень недавнем по историческим меркам прошлом. Само же возникновение различных алкогольных напитков было связано с необходимостью сохранить питьевую воду в дальних переходах, морских экспедициях, военных походах. Ведь заготовленная впрок, залитая в бурдюки свежая вода очень быстро начинала вызывать кишечные расстройства, болезни и недомогания. Люди ничего не

знали о бактериях и микробах, но заметили, что добавленный в воду перебродивший виноградный сок предотвращает ее порчу.

> Мы пьем за здоровье друг друга и портим собственное здоровье.
>
> *Джером К. Джером (1859–1927), английский писатель*

Поэтому для дальних походов и засушливых периодов года стали заготавливать большое количество вина. Пили его, непременно разбавляя водой и именно для утоления жажды. В расположенных севернее странах для тех же целей осенью, после сбора урожая, варились пиво и медовухи, готовились браги и квас, чтобы зимой не испытывать нехватки в питье. На Руси это были, кроме кваса и пива, сыта, мед, сикера, ол, березовица. Понятно, что предки наши, не будучи наивными людьми, очень быстро заметили и некоторые сопутствующие свойства приготовленных напитков – они при умеренном потреблении вызывали прилив сил, эйфорию, веселость. Но чрезмерные возлияния вели к помутнению сознания и прочим проблемам со здоровьем.

А вообще слово «алкоголь» пришло в европейские языки от арабов. Получив путем перегонки прозрачную, летучую и легко воспламеняющуюся жидкость, способную растворять многие вещества и не замерзающую даже при очень низких температурах – «дух вина», арабские алхимики назвали ее «аль кухль» – вещество высшей степени очистки. «Дух вина» (по-латыни *«спиритус вини»*) начал свое шествие по странам Европы. На Руси его называли сначала просто «спиритус», а в современной России он известен как спирт.

> Люди боятся холеры, но вино гораздо опаснее ее.
>
> *Оноре де Бальзак (1799–1850), французский писатель*

В 1386 г. генуэзское посольство впервые привезло виноградный спирт, названный «аква вита» («вода жизни»), в Россию. Состоялась его демонстрация при дворе великого князя. Он был также показан московским боярам и иностранным аптекарям в Москве. Но демонстрация не произвела впечатления. Еще несколько раз европейские купцы пытались убедить московитов в чудодейственных свойствах своего товара, но «зелье» все-таки было признано вредным, и его запретили ввозить

в Московское государство.

Мы сейчас говорим про все это не только потому, что такая информация интересна, и не затем, чтобы убедить кого-то, что хмельные напитки завезены к нам чужестранцами. Это все совсем не так. У каждого народа свои взаимоотношения с алкоголем, свои традиции, как плохие, так и вполне приемлемые. Так, француз, испанец или португалец, следуя вековым обычаям своих народов, не сядет за обеденный стол без бокала хорошего вина. Но никому из них в голову не придет, что за обедом можно напиться, как у нас принято говорить, «до поросячьего визга». А существенно в нашем разговоре то, что купцы, неважно, генуэзцы ли это или же сами россияне, придумавшие чуть позже свою «живую воду» – водку, в своем стремлении открыть новые рынки сбыта, заработать больше, превратили алкогольные напитки в товар. Процесс этот объективный, он подчиняется законам развития экономики, ничьей злонамеренной воли здесь нет. Но результат его для нашей страны сегодня – это те самые нескончаемые ряды бутылок, бутылок, бутылок… Следуя необходимости увеличить продажи своего товара, компании бросают огромные средства на рекламу. Тебе просто необходимо знать этот механизм. Именно ты и твои сверстники на языке маркетинга называетесь «target group» – «целевая аудитория». Именно на тебя направлены агрессивные, довольно умелые, четкие и целенаправленные усилия больших и хорошо оплачиваемых коллективов специалистов по рекламе. Они изучают твое поведение, выискивают твои слабые стороны, используют комплексы, чтобы заставить тебя купить, раскошелиться, выложить денежки.

> Друзей чарки за друзей не считай, ибо они – друзья твоей чарки, а не твои друзья.
>
> *Аль-Маали (1021–1098), персидский писатель*

Они пытаются, и порой небезуспешно, формировать молодежную субкультуру, в основе которой потребление пива. Сейчас реклама этого хмельного напитка на телевидении запрещена с 7 часов утра до 10 часов вечера. Но зато уж после 10 часов – впечатление такое, что мы ныряем в океан пива, вплываем в пивную страну, захлебываемся в густой белой пене.

Давай говорить начистоту. Еще одна страшилка про то, что алкоголь разрушает мозг и печень, губит весь организм (хотя все это чистая правда), мало кого убедит. Ведь последствия эти – весьма гипотетические и, как поначалу кажется, отдаленные и вовсе даже не обязательные. Зато «пивная цивилизация» здесь,

рядом, она зовет и манит. И все-таки ее нужно отвергнуть! Хотя бы потому, что в стране, которая вкладывает очень большие средства в развитие нанотехнологий, готовится к полетам на Марс, жить, заниматься творческой учебой и работой, быть активным, здоровым и ответственным ее гражданином намного интереснее.

Разве не так?

Вино ремеслу не товарищ.

Русская поговорка

ХАРАКТЕР И ТЕМПЕРАМЕНТ

Давным-давно замечено, что люди по-разному реагируют на схожие проблемы. Один спокойно во всем разберется и примет взвешенное решение, другой сначала вспылит, а затем предпримет необдуманные действия, о которых может вскоре пожалеть, третий уйдет в себя и будет сидеть молча, будто ничего не происходит. Древнегреческий врач и педагог Гиппократ еще в V в. до н. э. описал четыре типа характера, которые, как тогда считалось, соответствуют преобладающим в организме человека основным жидкостям: крови (сангвис), слизи или лимфе (флегма), желтой желчи (холе) и черной желчи (мелан холе). Смешиваясь в каждом человеке в определенных пропорциях, они якобы и формируют его темперамент (по-латыни «темпераментум» означает «смесь, соотношение»). Каждый тип темперамента был назван в соответствии с преобладающей жидкостью: сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик. И хотя наука давно ушла далеко вперед и опровергла это учение о жидкостях, но сама типология характеров оказалась настолько живучей и столь меткой, что существует до сих пор.

У всякой пташки свои замашки.

Русская поговорка

Типы темперамента

Холерик отличается повышенной возбудимостью, действия его прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Увлекшись делом, он будет действовать изо всех сил. Он инициативен, энергичен, принципиален. При отсутствии четких целей часто становится раздражительным, несдержанным, вспыльчивым, неспособным к самоконтролю в некоторых обстоятельствах.

Сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, легко сходится с людьми, общителен. Чувства в нем легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания не очень глубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Он непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, не всегда умеет придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее длительного и методичного напряжения, усидчивости,

устойчивости, внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности в нем вырабатывается поверхностность и непостоянство.

Флегматик характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный, он редко выходит из себя, не склонен к действиям напоказ. Рассчитав свои силы, он доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами – выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью, в других – вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

У *меланхолика* реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-нибудь сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию («опускаются руки»). Ему свойственны сдержанность и приглушенность речи и движений, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик – человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях он порой превращается в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям жизненных обстоятельств, которые этого совсем не заслуживают.

Вспыльчивость успеха не принесет.

Японская поговорка

В «чистом виде» отдельные типы темперамента практически не встречаются. В каждом из нас перемешаны в разных пропорциях все эти черты, что и придает нам неповторимость, хотя психологи полагают, что основная масса людей относится к флегматическому и сангвиническому типу. Но все было бы просто и ясно, если бы мы, однажды родившись с определенным темпераментом, оставались всю жизнь одинаковыми. На самом деле каждый из нас с раннего детства приобретает, закаляет и выковывает характер в зависимости от жизненных обстоятельств.

Основа его – наш темперамент, полученный от рождения. Но в детском саду и в школе, на отдыхе и на работе мы постоянно общаемся с разными людьми, должны слушаться их или противостоять им, подчиняться или командовать, принимать решения, сообразуясь со своим опытом, который подсказывает, что этого, например, делать нельзя, а вот это выполнить необходимо. Именно так, в каждодневной работе души, в общении с окружающими и закаляется, развивается, крепнет характер каждого из нас. И здесь очень важна широта кругозора и уровень общей культуры. Чем шире кругозор и выше культура, тем адекватнее (*адекватный*– значит соответствующий норме) человек ведет себя в ответ на действия окружающих, тем легче ему общаться с разными людьми, находить с ними точки соприкосновения, чувствовать весомость своей личности, быть независимым, уважая независимость, культуру и кругозор окружающих.

Итак, понятно: чтобы стать уважающей себя, полноценной личностью, нужно закалять характер. А закаляется он в преодолении трудностей. Только ни в коем случае не надо специально отправляться на их поиски. Здесь очень важна четкая, неспешная и планомерная работа. Зарядка по утрам, закаливание, режим дня, аккуратное выполнение своих обязанностей – этого будет вполне достаточно на ближайший год. А если ты добавишь сюда прочтение одной хорошей книги в месяц, несколько походов в театр, занятия в спортивной секции (совсем не обязательно это должны быть тяжелая атлетика, бокс или карате; от шахмат, например, будет больше толку с точки зрения внутренней дисциплины и умения четко мыслить), хотя бы одно пешее или велосипедное путешествие летом с друзьями, то ты сам непременно заметишь, как преображается твой внутренний мир, появляется спокойная уверенность в себе, ответственность за окружающих.

> У каждого человека три характера: тот, который ему приписывают, тот, который он сам себе приписывает, и, наконец, тот, который есть в действительности.
>
> *Виктор Гюго (1802–1885), французский писатель*

О застенчивости

Однако порой не все так просто с нашим характером. Довольно часто нам не удается побороть свою застенчивость. Например, ситуация, когда требуется предстать перед

незнакомыми или малознакомыми людьми, может вызывать страх. При этом учащается сердцебиение, затрудняется дыхание, выступает пот. Такой человек скорее предпочтет уклониться от встречи.

От застенчивости страдает гораздо больше людей, чем может показаться на первый взгляд, ведь она нередко прячется за показной агрессивностью или замкнутостью. Психологи считают, что эта черта свойственна более чем половине подростков и юношей, а для многих продолжает оставаться проблемой и на протяжении всей последующей жизни.

В чем причины застенчивости?

Дело в том, что с самого рождения мы находимся в окружении людей – родителей, сверстников, соседей, воспитателей, учителей. Постоянное общение с ними – это школа. Ребенок, даже не начав еще говорить, уже учится, приобретает навыки поведения в обществе. У одних он основан на обожании и вседозволенности, у других преобладают дисциплина и строгость, с одним ребенком все время занимаются мама и бабушка, разучивая стишки, читая сказки, помогая рисовать и петь песенки, другому включают мультики, чтобы он сидел тихо и не мешал. Вариаций миллионы. Столько же и своеобразных черт характера. Но все же в основе застенчивости всегда лежит недостаточный опыт общения. Ведь если человек просто не имел возможности приобрести его, то он и не знает, что может произойти в том или ином случае, он опасается попасть в неловкую ситуацию. Здесь основа страхов, часто совершенно беспричинных.

Есть ли выход?

Избавиться от них не так сложно. Закаляй характер (об этом мы только что говорили), перебарывай себя, свои страхи. Посмотри книги по аутотренингу – в них найдется немало дельных рекомендаций по технике общения. А вот еще несколько советов:

Не стоит сравнивать себя с другими. Застенчивый человек порой считает, что проигрывает в сравнении с окружающими. Но не надо преувеличивать недостатки. Их хватает у всех. Напротив, трезво оцени свои достоинства и находи в них опору.

Не позволяй прошлым огорчениям порождать новые. С любым человеком случаются неприятности. Каждый из нас может вспомнить, как его отвергли, высмеяли, унизили. Для многих это становится непреодолимым препятствием к новым достижениям. Вспоминая о прошлых огорчениях, застенчивый человек с

трепетом ждет, что в похожей ситуации они непременно повторятся. Вовсе не обязательно! Просто ты, наверное, когда-то совершил ошибку, которую больше не должен повторить.

Не принимай на свой счет недоброжелательность окружающих. Чаще всего грубость, агрессивность, злая ирония – это выражение каких-то внутренних переживаний и конфликтов того человека, который так себя ведет. Если тебя кто-то обидел, это не значит, что ты плохой. Скорее всего, плохо самому обидчику. Это у него проблемы, а не у тебя.

Расширяй круг общения. Не замыкайся в себе, открывайся навстречу людям, которых ты оцениваешь положительно. Порой достаточно лишь принять приглашение в какую-то компанию, чтобы понять: никакие опасности тебе не грозят, ты можешь чувствовать себя спокойно. Не избегай контактов с теми, кто к ним стремится.

Формируй в себе навыки общения. В этом тебе могут помочь даже упражнения перед зеркалом. Накануне ответственной встречи или выступления подготовься, произнеси вслух то, что собираешься сказать.

Цени свои успехи. Не стоит воспринимать свои промахи и огорчения как естественные, а удачи – как случайность. Если изменить точку зрения – обращать внимание на успехи и вознаграждать себя за них, – то скоро станет ясно: оснований для уныния не так уж и много.

Решай свои проблемы, а не отворачивайся от них!

О ЛИДЕРАХ

Нужно ли стремиться к лидерству во что бы то ни стало? Навязывать свою волю другим? Демонстрировать окружающим свое превосходство?

Чтобы ответить на эти вопросы, давай разберемся, кто такой лидер. Понятно, что это человек, способный вести за собой остальных, оказывать влияние на души и умы окружающих. Это, по определению научного словаря, член группы, который в значимых ситуациях способен оказывать существенное влияние на поведение остальных ее участников. Такой человек вызывает у окружающих восхищение, а порой даже зависть. Во все времена этим людям поклонялись, их боялись, уважали, ненавидели, но всегда они волновали умы. История любой страны изобилует сюжетами борьбы за власть и влияние, смены монархов, царей, президентов, политических лидеров. История культуры и науки также полна примерами соперничества за утверждение различных идей, которые выдвигали мыслители и ученые. Любое человеческое сообщество, группа немыслимы без отношений лидерства и подчиненности.

Что говорит наука?

Ученые уже довольно давно, более ста лет назад, попытались выявить черты характера, которыми должен обладать лидер. Выяснилось, что у человека, способного принимать решения за других, оказывать на них влияние, должен иметься набор особых качеств. Вот некоторые из них:

инициативность, искусство убеждения, любовь к риску, энтузиазм;

смелость, решительность, хладнокровие, уверенность в себе;

честность, справедливость, беспристрастность, искренность;

гибкий ум, воля, понимание и знание людей, умение сохранять дистанцию.

Список этот, понятно, далеко не полный, потому что чем больше проводится различных исследований, тем длиннее он становится. Вместе с тем, если мы обратимся за примерами к истории, то с удивлением обнаружим, что невероятно известные личности, изменившие ход развития целых стран и континентов, ведшие за собой огромные массы людей, совсем не обладали всеми перечисленными качествами. Или преступные сообщества – ведь у них тоже есть свои лидеры. А цели они преследуют отнюдь не благородные.

Что же получается?

Дело в том, что у каждой группы своя история, пусть даже очень короткая (например, люди, познакомившиеся в купе поезда), свои задачи (пусть не всегда осознанные), свои особенности отношений. А потому человек, оказывающийся лидером в одной ситуации, ничем не будет выделяться в другой, попытки же его завоевать первенство будут выглядеть нелепо. То есть в каждой группе формируется свой лидер. Какова ситуация, таков и лидер. Чтобы стало понятнее, поясним: в молодежной группе, объединившейся по принципу «прикольно провести время», лидером, скорее всего, станет этакий весельчак, знающий массу анекдотов и прибауток. Если он «дружит» с сигаретами и алкоголем, то немногие отважутся отказаться покурить и выпить, «чтобы не выглядеть занудами». Но представь иную ситуацию: поход на байдарках, с тяжелыми рюкзаками, где нужно уметь распределить команду, поставить палатку, развести костер, приготовить пищу, высушить одежду, оказать первую помощь. Наш весельчак, попав в такую ситуацию, будет плестись где-то в хвосте и ныть, что ему все надоело, что он сейчас все бросит, что лучше бы он остался дома. Лидером же, что совершенно очевидно, станет крепкий, спортивный парень, знающий не понаслышке, что дружба и взаимопомощь – главные слагаемые успеха в этом походе.

Так кто же становится лидером?

Получается, что лидером становится совсем не тот, кто к этому стремится. Его формируют конкретные обстоятельства. Если они требуют от группы решительных и смелых действий, то в лидеры выходит наиболее решительный и смелый. Ну а коль обстоятельства окажутся такими, что нужны гибкость ума и изобретательность, находится такой человек. Появление в группе лидера – есть результат места, времени и обстоятельств. Кстати, прекрасно иллюстрирует наш вывод известный роман Александра Дюма «Три мушкетера». Кто лидер в этой славной компании – Атос, Портос, Арамис или Д'Артаньян? Сразу и не найти ответа. Но он не так сложен. Вспомни девиз друзей: «Один за всех, и все за одного!» – и все станет ясно. На протяжении романа самую важную роль в разных ситуациях играет то один, то другой герой. Нужны быстрые, решительные действия, требующие четких, взаимосвязанных усилий всех? Здесь лидер Д'Артаньян, а все остальные дают ему эту возможность, то есть подчиняются. Непонятно, как поступить, что делать, чтобы не нарушить негласный кодекс дворянской чести? В этой ситуации решение

принимает Атос, и его право проявить себя как «честь и совесть» данной компании бесспорно. Требуется сильная, верная рука? Тут уж никак не обойтись без Портоса. Ну а если появилась необходимость выстроить сложную интригу, то Арамис становится во главе всего этого маленького отряда, поскольку никто, кроме него, не знает столь хорошо все тайны двора. И ведь именно поэтому вся группа неразлучных друзей максимально успешна в своих делах, а внутри ее самой царит согласие.

Прекрасный урок! Великолепный пример для подражания!

> Ветер и вишневый цветок не могут быть хорошими друзьями.
>
> *Японская поговорка*

Ты скажешь, что на самом деле все сложнее? Что для этого нужно, чтобы жизнь свела в одну компанию столь прекрасно дополняющих друг друга людей?

Конечно! Но в том-то и дело, что жизненные ситуации возникают, когда мы взаимодействуем друг с другом. Все зависит от тебя. Воспитай в себе Д'Артаньяна, и рядом появятся Атос, Портос и Арамис. Может быть, не все и не сразу, но обязательно.

И еще несколько слов о лидерах и лидерстве. На первый взгляд может показаться, что поскольку лидера формирует конкретная ситуация, то сам он здесь ни при чем – сиди и жди, когда она возникнет. Это не совсем так. Многое, как ты уже понял, зависит и от самого человека. Если кто-то становится лидером в одной ситуации, есть вероятность, что он станет им и в другой – люди так устроены, что «лидер ситуации» начинает рассматриваться ими как «лидер вообще», возникает стереотип. А еще, человек приобретает определенный авторитет, который в следующий раз будет «работать на него». Этот механизм формирует устойчивого лидера.

Типы лидеров

И еще, всех упомянутых и прочих лидеров можно объединить по типам. Вот они.

«Патриарх»– лидер в образе строгого, но любимого отца, который способен подавить сопротивление всех и внушить людям уверенность в себе. Его выдвигают на основе любви и почитания.

«Вожак» – в нем члены группы видят выражение своих желаний, он выступает носителем определенных («правильных») типов поведения, мыслей, чувств. Ему стараются подражать.

«Тиран» – он становится лидером, потому что внушает

окружающим чувство безотчетного страха, его считают самым сильным. Он – доминирующая, авторитарная личность, такого обычно боятся и подчиняются ему.

«Организатор» – он выступает для всех остальных как человек, хорошо понимающий, чего хочет каждый из членов группы, и умеющий сделать так, чтобы каждый чувствовал себя нужным в общем деле. Он объединяет людей, его уважают.

«Соблазнитель» – этот человек становится лидером, играя на слабостях других. Он предотвращает конфликты, снимает напряжение, умеет установить доверительные отношения и договориться с каждым. Его недостатков часто не замечают, его обожают.

«Герой» – он наиболее часто возглавляет группу в случае ее борьбы с кем-то или чем-то или протеста. Такой лидер действует смело и решительно, готов пожертвовать собой ради других. Благодаря его храбрости остальные члены группы ориентируются на него, видят в нем образец поведения. Он увлекает за собой.

«Кумир» – такой человек влечет, притягивает, заражает всех своими идеями, но сохраняет дистанцию с окружающими, его любят и идеализируют, но издалека.

> Всякий, кто пытается выйти из общего стада, становится общественным врагом. Почему, скажите на милость?
>
> *Франческо Петрарка (1304–1374), итальянский поэт*

Ну что ж, а теперь, если ты хочешь попробовать стать лидером среди своих друзей или одноклассников, то вот несколько советов. Только помни: «быть» и «казаться» – это совершенно разные вещи!

Твоя привлекательность зависит от широты твоих интересов. Если ты станешь эрудированным и увлеченным человеком, это здорово поможет тебе привлечь к себе внимание окружающих и добиться их уважения.

Старайся, чтобы каждый чувствовал себя с тобой интересным собеседником. Будь доброжелателен и приветлив со всеми. Доброта почти ничего не стоит, зато как дорого ценится окружающими – друзьями и знакомыми.

Умей слушать собеседника. Нет ничего более тоскливого, чем человек, говорящий и слушающий только себя. Учись вести беседу. Разговаривая с малознакомыми людьми, думай о том, что может быть в разговоре интересным для них, и прими это во внимание.

Постарайся замечать в себе лучшее. Нет страшнее врага, чем самоуничтожение. Сосредоточься на лучших чертах своего характера, на сильных сторонах своей натуры. Борись со слабостями!

Будь собой, не стремись подражать кому-то. Окружающих всегда привлекают люди, у которых развито чувство собственного достоинства.

Сопротивляйся постороннему влиянию. Мириться с тем, что тебе не нравится или вовсе чуждо, не нужно. Это может привести к самым неприятным последствиям. Не бойся того, что о тебе будут думать другие, если ты «идешь не в ногу со всеми». Поступай так, как считаешь правильным, и твои истинные друзья будут уважать тебя за это.

Не скрывай свои способности и возможности. Наоборот, демонстрируй их. Быть довольным собой очень важно: так ты становишься еще более привлекательным для окружающих.

Говоря с человеком, смотри ему прямо в глаза – это свидетельствует о твоем дружелюбии.

Развивай в себе чувство юмора. Смех полезен для здоровья и для общения.

В дом, где смеются, приходит счастье.

Японская поговорка

ДЕЛА ДОМАШНИЕ

ПОРЯДОК В КОМНАТЕ

Опыт многих поколений свидетельствует: создать в доме, да и не только в нем, невероятный беспорядок можно без особого труда и очень быстро. Замечено также, что даже если совсем не прикладывать к этому никаких усилий, беспорядок все равно возникает сам собой, хотя и не с такой скоростью. Вещи постепенно, словно живые, расползаются по комнате, забираются под кровать, перемешиваются на столе и в шкафу. Почему так происходит?

Закон природы

Все очень просто. Дело в том, что вся наша жизнь, так же как и жизнь вещей, подчиняется всеобщим законам природы. А один из них как раз и гласит, что в замкнутой системе, не получающей энергии извне, хаос и беспорядок непременно будут нарастать. Теперь представь: твоя комната является именно такой замкнутой системой, и если ты не станешь прилагать свою энергию к наведению в ней порядка, то она, твоя любимая комната, подчиняясь закону природы, станет постепенно приближаться к состоянию хаоса.

Ну вот. Теперь, поняв основные закономерности окружающего мира, ты сможешь наводить у себя порядок на научной основе: вытирать пыль, чистить пылесосом пол, производить влажную уборку, непременно по своим местам раскладывать вещи, книги, учебники, игры. И нужен этот порядок не только природе, которая с твоей помощью противостоит разрушению, но и самому тебе. Порядок вокруг позволяет действовать намного эффективнее: легко находить нужную книгу, тетрадь, диск, одежду, инструмент.

Итак, начинаем работу. Включи негромкую музыку – это поможет тебе расслабиться и создаст нужное настроение. Любую работу нужно делать с хорошим настроением. Переоденься в удобную домашнюю одежду. Теперь оцени фронт работ: письменный стол, книжные полки, пол, вещи. Раздели уборку на несколько этапов.

1. Для начала собери одежду, которая, возможно, висит на спинках стульев или лежит на креслах или в других местах. Чистые вещи аккуратно развесь на вешалки и разложи на свои места в шкафу. Она не должна мешать работе, когда ты будешь вытирать пыль и мыть пол. Грязную одежду отправь в корзину для стирки.

2. Теперь разберись с вещами на письменном столе. Разложи по местам дискеты, диски, открытки, книги. Сними со стола все, что можно легко переложить, затем тщательно вытри пыль. Это удобнее делать с помощью средства для полировки мебели, тогда пыль хорошо собирается на тряпку, а не разлетается. Теперь верни на стол и сложи в ровные стопки вещи, которые будут нужны в ближайшее время для подготовки к занятиям. Остальные разложи по ящикам стола, чтобы они не создавали лишнего беспорядка. Проверь авторучки, карандаши, фломастеры: пишут они или нет? Нормальные поставь в стаканчик для письменных принадлежностей, прочие лучше сразу выбросить.

3. Чтобы выбросить неисправные авторучки, карандаши и фломастеры, возьми большой пластиковый пакет. Затем разбери и отправь туда же прочий мусор: фантики, обертки, ненужные черновики, бумажки. Когда мусор будет собран, отнеси его в прихожую, чтобы потом вынести из дома.

4. Собери книги, учебники, журналы, тетради. Разбери их по стопочкам – тетради к тетрадям, учебники – к учебникам, журналы – к журналам. Затем положи каждую стопку на положенное ей место: скажем, учебники – на полку, тетради – на стол, журналы – в ящик стола.

5. Перед тем как взять в руки пылесос, лучше подмести пол веником или щеткой. Могут обнаружиться нужные тебе или какие-то крупные вещи, которые засорят пылесос. Мусор собери на совок и выброси в пластиковый пакет. Теперь настало время и для пылесоса. Тщательно почисти всю комнату, уделяя особое внимание всяческим ее углам и укромным местам, – там, а также под мебелью, обычно скапливается больше всего пыли.

6. Последний этап – влажная уборка комнаты. Протри влажной тряпкой паркет или линолеум. Вытри пыль во всей комнате. Для этого возьми чистую тряпку, намочи ее, затем хорошенько отожми – она должна быть именно влажной, а не мокрой – и пройдись с ней везде, где есть пыль. Полированную мебель лучше вытирать сухой тряпкой с полиролью. Если ты все-таки используешь влажную тряпку, то на мебели не должно оставаться разводов, капель или водяных «дорожек». Телевизор, магнитофон, компьютер вытирать следует только сухой и мягкой тряпкой. Они при этом должны быть выключены.

> Если бы каждый подмел возле своего порога, вся улица была бы чистой.
>
> *Армянская поговорка*

Всё! Открой форточку, чтобы пол быстрее просох, и

отправляйся умываться. Твоя комната сияет чистотой. А ведь прошло всего каких-то двадцать минут! Не правда ли, это очень приятно – видеть результаты своего труда. Тебе остается лишь прилагать минимальные усилия, чтобы противостоять хаосу.

МАСТЕР НА ВСЕ РУКИ

Дома у тебя есть множество возможностей приложить свои силы. Ведь в процессе работы что-то обязательно выходит из строя, ломается, перестает работать, начинает издавать несвойственные звуки, греется вместо охлаждения или, наоборот, морозит, когда нужно греть. И ты как мужчина должен всему этому наступлению хаоса противопоставить свои умения и навыки. Поэтому тебе нужно научиться обращаться с инструментами, знать, как забить гвоздь или починить утюг, отремонтировать зашатавшийся стул и сменить прокладку в зашумевшем смесителе на кухне. И дело не только в том, что такие навыки не раз пригодятся тебе в самостоятельной жизни. Ученые доказали, что у того, кто сноровисто работает руками, улучшается память и координация движений, крепнет сила воли и повышается уровень интеллекта!

Инструменты

Хорошо, если постепенно у тебя будет формироваться свой собственный набор инструментов, потому что очень важно работать, зная, что молоток надежно закреплен на рукояти, стамеска и перочинный нож должным образом наточены. Итак, в твоей мастерской должны находиться пила-ножовка, ножовка по металлу, тиски, молоток, линейка (складной метр), угольник, дрель ручная или небольшая электрическая с набором сверл, разводной ключ, пассатижи, клещи, отвертки, напильники и рашпиль, стамеска, масленка, шпатель. Пригодится и набор шурупов различного диаметра и дюбелей. При помощи этих инструментов можно делать практически всю «мужскую» работу по дому. Для работ на даче потребуются еще топор, рубанок и гвозди. С их помощью ты сможешь починить забор или крыльцо.

У хорошего мастера нет плохого инструмента.

Испанская поговорка

Все инструменты непременно должны храниться в порядке, в специально отведенном месте. После окончания работы собери их и аккуратно разложи по местам.

Хранить инструменты можно в ящике-чемодане, поделенном на секции. Все будет под рукой, а места займет мало – сложив инструмент, ящик просто убирают в стенной шкаф или кладовку.

Безопасность прежде всего!

Любые работы нужно выполнять, четко соблюдая меры предосторожности. Ведь ты имеешь дело с инструментами, которые при неправильном обращении с ними могут нанести тебе травмы. Вот перечень основных советов, которые необходимо не просто прочитать, но усвоить и всегда строго следовать им.

Не торопись. Приготовь рабочее место и нужные инструменты, проверь, нет ли в них изъянов.

Никогда не работай неисправным инструментом. Если молоток неплотно сидит на рукоятке, при ударе или сильном замахе он может отлететь в самом неожиданном направлении. Плохо заточенная ножовка с отсутствующими зубьями не только плохо пилит, она заставляет тебя делать лишние усилия, движения становятся неточными, и такая работа приводит к травмам. Весь инструмент с острой режущей кромкой (стамески, ножи и т. д.) при работе нужно держать в направлении от себя.

Деревянные ручки напильников и других инструментов должны плотно сидеть на хвостовике, не иметь сколов и трещин.

Забивая мелкие гвозди, особенно в неудобном положении (например, на стремянке под потолком), не стоит держать их пальцами – ударов по ним не избежать. Лучше возьми полоску плотной, но не очень толстой бумаги, воткни гвоздь недалеко от ее края, и бумага надежно удержит его на нужном месте. Когда гвоздь окажется вбит до половины, тебе останется лишь потянуть бумагу – она легко разорвется, и гвоздь можно будет вбить окончательно.

Освободи верстак или стол, на котором ты работаешь рубанком, от всех лишних инструментов. Обрабатываемая деталь должна быть надежно зафиксирована. Для этого служит прочный упор.

Не отворачивай заржавевшую гайку большим, чем требуется, ключом. Опасно подкладывать под губки различные накладки, удлинять рычаг, приспосабливая другой ключ, отрезок трубы и т. д. Такие инструменты способны серьезно поранить руки.

Необходимо всегда работать в защитных очках. Дерево и металл могут повредить глаза отлетевшей щепкой или острым металлическим заусенцем.

Возьми на заметку

А теперь поговорим о том, как разные маленькие хитрости могут облегчить тебе жизнь при проведении работ. Вот, например, как «по-научному» вворачивать шурупы в различные

материалы:

для пластмассовой детали отверстие нужно просверлить сверлом меньшего диаметра, чем диаметр шурупа. Затем конец шурупа нагреть паяльником или на пламени газовой плиты, и шуруп легко и надежно ввинтится в гнездо;

в древесно-стружечной плите или в полой панели просверли отверстие, заполни его клеем и воткни в него кусок пластиковой трубки. Теперь в эту трубку ввинчивай шуруп. Клей, проникший внутрь трубки, облегчит ввинчивание, а засохнув, будет прочно удерживать трубку и шуруп в гнезде. Чтобы извлечь старый шуруп из доски твердого дерева с помощью одной лишь отвертки, зажми лезвие отвертки разводным гаечным ключом, а ее жало вставь в шлиц шурупа. Надавливая одной рукой на отвертку, второй легонько поворачивай ключ. Шуруп почти без усилий вывинтится.

«Упрямый» шуруп можно отвинтить и другим способом. Вставь в шлиц шурупа отвертку и, слегка постукивая по ней молотком, одновременно (в такт ударам) поворачивай ее.

Закрепить сработавшийся винт в гнезде можно с помощью 2–3 кусков медной проволоки диаметром 0,4–0,5 мм, предварительно вставив их в гнездо. Также можно укрепить винт или шуруп, вставив в гнездо хотя бы спичку (или несколько спичек).

Просверливая отверстие, совсем не обязательно прерывать работу для измерения его глубины. Есть несколько способов контроля продвижения сверла. Вот некоторые из них:

кусочек пенопласта, надетый на сверло, может служить индикатором и одновременно выполнять роль вентилятора, сдувающего стружку;

обмотай сверло на заранее определенной высоте куском изоленты или лейкопластыря, и ты получишь надежный «автомат», останавливающий сверление детали на определенной глубине.

При проделывании отверстий в стене очень трудно держать дрель в строго горизонтальном положении. Прикрепи к корпусу дрели двумя полосками липкой ленты небольшой уровень или заменяющий его пузырек с водой, и дело значительно упростится.

Сверлить полированную поверхность – ответственная операция. Патрон может повредить поверхность. Надень на сверло фетровую шайбу, она предохранит деталь, даже если сверло проскочит «насквозь».

Можно приостановить дальнейшее развитие трещины, образовавшейся в пластинке плексигласа или другого материала, если просверлить небольшое отверстие в конце трещины.

Мебель. Перед тем как передвигать тяжелую мебель, положи под ее ножки кусочки натертого свечкой картона. Двигать станет легче, да и на полу не будет оставаться царапин. Можно также подложить под ножки полиэтиленовые крышки от банок и натереть предполагаемую «трассу» влажным мылом.

Иногда бывает трудно раздвинуть обеденный стол, раскладную кровать или вытащить ящик. Причина – отсырело и разбухло дерево. Натри направляющие рейки воском, парафином или сухим мылом.

Дребезжание стекол книжного шкафа устраняют, поместив между стеклянными створками шарик из губчатой резины или отрезок резиновой трубки. Диаметр шарика-прокладки должен превышать зазор между стеклами на 3–4 мм.

Вышедшую из строя ручку на дверце настенного шкафчика временно можно заменить колпачком от тюбика зубной пасты, закрепив его шурупом.

Неисправные двери доставляют много неприятностей: пропускают в комнату холодный воздух, скрипят, царапают пол. Небольшое заедание двери в косяке можно устранить, натерев трущиеся поверхности хозяйственным мылом. Если этого окажется недостаточно, то кромку двери выравнивают рубанком.

При слабом креплении петель дверь часто опускается. Чтобы устранить этот недостаток, надо подвинтить шурупы. Если старые шурупы провертываются, их заменяют более длинными, а если таких не окажется, то отверстия заделывают деревянными пробками на клею или мелкими металлическими стружками и ввинчивают старые шурупы.

Опустившуюся дверь можно приподнять, надев на штыри верхней и нижней петли прокладку в виде проволочного кольца соответствующей толщины. Для этого нужно снять дверь с петель. Ремонт двери вообще удобнее делать, когда она снята с петель. Снимать дверь с петли лучше топором, подсунув его под нижнюю обвязку.

Чтобы избавиться от скрипа, положи в щель приподнятой петли маленький кусочек графита (от карандаша). Графит разотрется в порошок и будет долго служить в качестве отличной смазки.

Окраска. Красить нужно при закрытых дверях, окнах и форточках, чтобы избежать преждевременного пересыхания окрашенной поверхности. Не крась более часа без перерывов – заработаешь головную боль. После окончания окраски, наоборот, рекомендуется окна (а при теплой погоде и двери) раскрыть,

чтобы дать возможность окрашенной поверхности быстрее высохнуть. Краска наносится на сухую поверхность тонким слоем, движениями вверх и вниз. Водить кисть по одному и тому же месту несколько раз не рекомендуется. Держать кисть надо отвесно, не наклоняя, и красить только концами щетины, не нажимая.

Перед тем как начинать красить, произведи некоторые подготовительные работы. Окрашивая узкие поверхности (оконные переплеты, обвязки дверей и т. д.), можно испачкать соседние стекла. Чтобы этого не случилось, воспользуйся куском жести, фанеры, картона или приклей к стеклу (при окраске оконных рам) размокшим мылом бумажные полоски шириной 5 см. Бумажные полоски после окончания покраски легко смываются водой.

Обои. Оклеивать любым видом обоев можно только гладкие и совершенно чистые стены. Старые обои необходимо удалять только в местах, где они отклеились и вздулись. Удаление старых обоев – это трудоемкая работа. Чтобы обои легко отстали, на них нужно положить мокрую тряпку и прогладить ее горячим утюгом или смочить обои 2–3 раза горячей водой, а затем снять их. Места под снятыми обоями прочистить. При наклейке высококачественных плотных обоев старые нужно удалять полностью.

Подготовленные стены для выравнивания их поверхности оклеивают тонкой оберточной бумагой или старыми газетами. По масляной краске, если она хорошо сохранилась, можно клеить обои без бумажной подклейки. Одновременно намазывают клейстером бумагу и стены. Тонкие обои наклеивают внахлест, а плотные – впритык.

Чтобы избежать теневых полос, обои всегда начинают клеить от окна. При наклейке внахлест край обоев с обрезанной кромкой должен быть обращен к свету, в сторону окон.

Раскатывая рулон, можно подогнать рисунок одного рулона к рисунку другого. Затем нарезают полотнища, длина которых должна быть несколько больше необходимой: излишек отрезают сразу после наклейки.

Нарезанные полотнища складывают лицевой стороной вниз на покрытый чистыми газетами пол, причем боковая кромка каждого следующего полотнища (считая сверху вниз) должна выступать на 1,5–2 см. При такой укладке исключается возможность смазывания клейстером лицевой стороны обоев.

Полотнища намазывают тонким слоем клейстера. Кромки обоев обмазывают два раза. Особенно тщательно промазывают плотные обои – в два приема с промежутком 5 минут.

Намазанные клейстером полотнища накладывают, начиная с верхнего конца, к стене и приглаживают чистой тряпкой или щеткой сначала вдоль середины полотна, затем короткими и мягкими ударами прижимают края. Следующее полотнище приклеивают, тщательно подгоняя рисунок обоев к предыдущему. После оклейки всех стен можно вверху наклеить бордюр или фриз (узкую полоску в тон обоям).

Во избежание появления морщин, пузырей и темных пятен обои следует клеить при закрытых дверях и окнах.

А основное в любом деле – опыт и уверенность в своих силах. То и другое приобретается только на практике. Поэтому самый главный совет: не бойся никакой работы и делай ее с душой.

МУЖЧИНА НА КУХНЕ

Некоторые твои друзья скажут, что готовить – не мужское занятие, что на кухне место лишь женщинам. И окажутся совершенно не правы. Вспомни хотя бы, что лучшие повара в самых известных ресторанах, как правило, мужчины. Дело в том, что приготовление пищи – процесс творческий, требующий умения и сноровки. А где, как не в самом разнообразном творчестве, мужчины могут и должны поспорить с представительницами прекрасного пола, как известно, наделенными от рождения самыми разнообразными талантами.

А где щи, тут и нас ищи.

Русская поговорка

И еще, чем больше всяких вещей умеет делать мужчина, тем более независимым и самостоятельным он становится. Относится это в полной мере и к кулинарии. Так что давай будем учиться управляться на кухне.

Готовим чай и бутерброды

Заваривать чай нужно в чисто вымытом фарфоровом или фаянсовом чайнике.

Прежде всего ополосни чайник кипятком. Затем положи в него одну или две чайные ложки сухого чая и закрой крышкой. Через минуту налей кипяток на треть чайника и накрой его салфеткой, а через 5–7 минут долей еще кипятка. Чай будет готов через десять минут. Пока же займемся бутербродами.

Понятно, что мы не станем отнимать твое время на рассказы о том, как отрезать кусок колбасы и положить его на хлеб. Ведь существует большое количество прекрасных легких блюд, объединенных этим названием, и готовятся они из простых продуктов, которые всегда под рукой. При этом можно делать комбинированные бутерброды, сочетая разные сорта мяса или различные виды рыбы. А украсят их и сделают вкуснее положенные сверху ломтики овощей, зелень – петрушка или укроп.

Вот всего пара простых и отличных рецептов.

Бутерброд со свежим огурцом

4–5 ломтиков хлеба, 20 г сливочного масла, 2–3 огурца,

3 яйца, 4–5 ч. л. майонеза, соль, зелень укропа.

Огурцы нарежь ломтиками, яйца – кружочками. На хлеб сначала положи 2–3 ломтика огурца, посоли, затем 2–3 кружочка яиц и ложку майонеза. Каждый бутерброд укрась зеленью.

Бутерброд с сыром и помидором

4–5 ломтиков хлеба, 150 г сыра, 4–5 листьев салата, 2 помидора, сливочное масло, соль.

Хлеб намажь маслом. На каждый ломтик положи лист салата, на салат – кусочек сыра, сверху ломтик помидора и посоли.

Варим сосиски (сардельки)

Нет ничего проще. В кипящую воду опусти сосиски или сардельки. Сосиски должны вариться 5 минут, сардельки – 10. В качестве гарнира прекрасно подойдет зеленый горошек. Но можно немного усложнить приготовление этого блюда и сделать его вкуснее. После варки положи сосиски или сардельки на сковороду с горячим маслом, обжарь с двух сторон, пока кожица не подрумянится. Зеленый горошек можно подогреть на другой сковороде в сливочном масле.

Готовим блюда из яиц

Сварить яйца очень просто. Вымой их, опусти в кастрюлю с кипящей водой и вари 3–4 минуты, если хочешь яйца всмятку; 5–6 минут – в «мешочек»; 8—10 – вкрутую. После варки охлади водой из-под крана – скорлупа будет хорошо отходить.

А вот несколько чуть более сложных блюд. На самом деле готовить их просто, зато восторг твоих друзей, которым ты продемонстрируешь кулинарное искусство, компенсирует все «издержки производства».

Яичница с зеленым луком

3–4 яйца, 100 г зеленого лука, сливочное масло, соль.

Вымой, очисти, нарежь зеленый лук и положи его в глубокую тарелку. Затем разбей яйца в эту же тарелку, перемешай их с луком и вылей все на разогретую со сливочным маслом сковороду. Посоли и жарь 2–3 минуты.

Яичница с помидорами

3–4 яйца, 2 помидора, 2 луковицы, сливочное масло, соль, перец.

Помидоры очисти от кожуры, нарежь ломтиками и слегка поджарь. Затем на помидоры вылей яйца и жарь 7–8 минут, не перемешивая. Посоли, поперчи.

Яичница с картофелем

2–3 картофелины, 3–4 яйца, 1 ст. молока, сливочное масло, соль.

Очищенный картофель нарежь тонкими кружками. Яйца смешай с молоком, посоли. Глубокую сковороду смажь маслом, выложи картофель, залей смесью яиц с молоком и запекай до готовности.

Омлет с сыром

100 г сыра, 1 ст. молока, 6 яиц, масло, соль.

Яйца разбей в блюдо, добавь тертый сыр, соль, все перемешай и разведи молоком. Вылей на сковороду, доведи до образования корочки и поставь в духовку запекать.

Омлет по-французски

3 яйца, банка рыбных консервов в масле, сливочное масло, соль, перец.

Яйца взбей, вылей на сковороду с разогретым маслом, поджарь с двух сторон, выложи сверху любую консервированную рыбу, размяв ее предварительно вилкой, посоли, поперчи и сложи вдвое, наподобие пельменей. Блюдо готово.

Готовим блюда из картофеля

Картофель – очень полезный продукт, хотя склонным к полноте не стоит увлекаться им, так как он приводит к прибавке веса.

Полезные вещества в картофеле находятся непосредственно под кожицей, поэтому при его чистке не срезай слишком толстый слой. Очищенный картофель хранить нельзя. В крайнем случае можно оставить его часа на два в холодной воде, не разрезая. Картофель, сваренный «в мундире», сохраняет 75 % витаминов, очищенный и сваренный клубнями – 60–70 %, а нарезанный – 35–50 %.

Варить картофель нужно на умеренном огне, а солить за 5—10 минут до готовности. Жареный картофель солить нужно тоже, лишь когда он почти готов.

Вот несколько отличных и простых рецептов блюд из картофеля.

Картофель по-испански

7 картофелин, 2 луковицы, 2 ч. л. лимонного сока, 2 яичных желтка, творог или плавленый сыр, 1 ст. л. молотого красного перца, соль.

Картофель отвари в кожуре. Мелко нарезанный лук полей лимонным соком и оставь на некоторое время. Приготовь майонез: смешай яичные желтки и растительное масло. Творог или сыр перемешай с красным перцем, измельченным репчатым луком, маринованным в лимонном соке, майонезом. С картофеля сними кожуру и залей полученной смесью.

Картофель в духовке

7 картофелин, сливочное масло, соль, перец.

Очищенный картофель нарежь тонкими кольцами, натри его солью и перцем. Смажь маслом дно большой сковороды и уложи в нее дольки картофеля в несколько слоев. На каждый слой положи кусочек сливочного масла. Закрой крышкой и поставь в духовку на 30 минут. После чего переверни спекшийся картофель – разом, как блин, и еще на 5 минут поставь в духовку.

Картофель в сливках

7 картофелин, 2 луковицы, зелень петрушки и мяты,
1 ст. сливок, сливочное масло, соль, перец.

Картофель, сваренный в мундире, очисти и нарежь крупными кубиками. В кастрюле растопи сливочное масло и положи в него картофель, нарезанный лук, рубленую петрушку и мяту, посоли, поперчи и залей сливками. Вскипяти, посыпь петрушкой.

Запеченный картофель

7 картофелин, 2 луковицы, растительное масло, сливочное масло, соль, перец, S ст. молока.

Картофель нарежь ломтиками и сложи слоями в кастрюлю, хорошо смазанную маслом. На каждый слой насыпь нарезанный лук, посыпь перцем, солью, зеленью и полей растительным маслом (1 ст. л.). Поставь тушить. Когда картофель слегка подпечется, залей молоком, сверху положи кусочек масла, допеки в духовке – пока молоко впитается, а картофель приобретет золотистый цвет.

Салаты

Салаты – удивительное блюдо. Они просты в приготовлении и всегда выручат, когда неожиданно пришли гости. Для них подходят как сырые, так и отварные овощи. Есть несколько универсальных правил, которых стоит придерживаться, имея дело с салатами:

готовить их нужно непосредственно перед подачей на стол, чтобы максимально сохранить ценные питательные вещества;

вкус салата зависит от того, как нарезаны продукты: нарезать овощи нужно ровно и тонко;

все овощи лучше мыть в холодной воде, так как теплая ухудшает их вкус и аромат;

овощи лучше варить в кожуре, тогда в них сохранится больше витаминов. Добавь в воду, где варятся овощи, щепотку сахара. Это улучшит их вкус.

овощи для салата охлади. Не соединяй теплые продукты с холодными, от этого салат быстро портится;

яйца вкрутую для салата следует варить не меньше 10 минут;

салаты нужно заправлять майонезом или сметаной непосредственно перед едой.

Итак, вот твои «коронные» рецепты.

Салат «Летний»

3 помидора, 3 огурца, 1 редька (или 5 редисок), 2 луковицы, зелень укропа, петрушки, соль, растительное масло (3 ст. л.).

Тонко нарежь лук, огурцы, помидоры, редьку. Посоли, перемешай, заправь салат растительным маслом. Укрась сверху мелко нарезанной зеленью.

Салат «Весенний»

5 редисок, 2 яблока, сахар, соль, сметана.

Редис и яблоки мелко нарежь, заправь сметаной, сахаром, солью по вкусу и перемешай.

Салат из редиса с майонезом

5 редисок, 3 вареных яйца, 1 небольшая свекла, 1 ст. л. майонеза, соль.

Редис, яйца мелко нарежь, свеклу потри на крупной терке, посоли, заправь майонезом и перемешай.

Салат из редиса со сметаной

5 редисок, 1–2 яйца, 1 ст. л. сметаны, соль.

Нарежь редиску и яйца тонкими ломтиками, добавь сметану, соль и перемешай.

Салат из свежих огурцов в сметане

3 огурца, 2 ст. л. сметаны, S ст. л. уксуса, соль.

Огурцы нарежь полукругом тонкими ломтиками, посоли и полей сметаной, смешанной с уксусом, перемешай.

Салат из моркови

3 моркови, 200–300 г грецких орехов, 2 ст. л. майонеза, соль.

Морковь почисти и натри на крупной терке. Измельчи ядра грецких орехов, перемешай с морковью, чуть посоли, залей майонезом и еще раз перемешай.

Салат картофельный

4 отварные картофелины, 3 соленых огурца (можно заменить солеными грибами), соль, растительное масло.

Мелко нарежь картофель и огурцы (или грибы), посоли, заправь растительным маслом и перемешай.

Салат с сыром

2 яйца, сваренные вкрутую, 1 большое яблоко, 300 г сыра, сметана, соль, укроп.

Яйца нарежь кубиками, яблоко, очищенное от кожуры, – соломкой, укроп измельчи, сыр потри на крупной терке. Посоли, заправь сметаной и перемешай.

Салат «Оригинальный»

1 плавленый сырок, 3–4 зубчика чеснока, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 ст. л. майонеза, соль.

Сырок натри на крупной терке (лучше предварительно охлади). Яйца и чеснок мелко нарежь, посоли, заправь майонезом и перемешай.

Салат из редьки с сыром

1 редька, 100 г сыра, 1 ст. л. сметаны, 2 зубчика чеснока и соль.

Редьку и сыр измельчи на терке, посоли, заправь сметаной, мелко нарезанным чесноком.

Салат по-уральски

Половина курицы, 3–4 вареные картофелины, 1 соленый огурец, стакан сметаны, соль, перец.

Вареное мясо курицы и овощи мелко порежь, посоли, поперчи и заправь сметаной.

Напитки и коктейли

Бутерброды и разные прочие блюда, конечно же, хороши. Но их надо чем-то запивать. Ну а если речь идет о каком-либо торжестве, тут вообще не обойтись без праздничных напитков. Разнообразные газировки сейчас очень популярны. Но чтобы по-

настоящему поразить своих друзей и подружек, ты должен научиться готовить настоящие коктейли. Это красиво, необычно, вкусно. И довольно несложно. В этом легко убедиться: возьми миксер, прочитай инструкцию, чтобы знать, как он работает, и – вперед! Все рецепты даны в расчете на одну порцию.

Яблочный коктейль

Смешай 1 ст. яблочного сока, сок 1 лимона, 1 ст. л. меда. Взбей все это миксером.

Томатный коктейль

Смешай 1 ст. томатного сока, 50 г лимонного сока,
1 ст. л. сока сельдерея. Взбей миксером.

Восточный коктейль

Смешай по 1 ст. л. гранатового и виноградного сока,
50 г мякоти дыни, 1/3 ст. газированной воды. Взбей миксером.

Апельсиновый коктейль

Смешай сок 1 апельсина, 1 ч. л. меда, S ст. яблочного сока, 1 желток, 1 ст. л. толченых орехов. Взбей миксером.

Самое вкусное – для девчонок

Допустим, ты пригласил в гости девчонку, которая тебе нравится. Порази свою подругу, приготовив для нее какую-нибудь особенную вкусность. Они ведь такие лакомки!

Вот несколько рецептов.

Клубника со сметаной

500 г клубники, S ст. сахара, 1 ст. сметаны.

Клубнику промой остуженной кипяченой водой через дуршлаг. Когда вода стечет, сложи ягоды на блюдо, засыпь сахарным песком и оставь, пока пустит сок. Часа через два клубничный сок слей в стакан. Взбивай сметану вилкой, постепенно подливая клубничный сок. Этой смесью залей ягоды.

Клубничный мусс со взбитыми сливками

500 г клубники, 2 ст. л. сахарной пудры, 1 ст. л. взбитых сливок.

Хорошо вымой клубнику, выложи ее в сито и дай воде стечь. Через 20 минут протри ягоды через терку, добавь сахар и укрась сверху взбитыми сливками.

Клубника с творогом

500 г клубники, 250 г творога, 100 г меда.

Вымытую клубнику разомни вилкой. Взбей эту массу с творогом, постепенно добавляя мед. Смесь разложи по тарелочкам. Укрась ягодами клубники и полей медом.

Ягодка

500 г клюквы, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, S ст. сахарной пудры.

Клюкву тщательно вымой, выложи на тарелку. Взбей белок одного яйца со столовой ложкой сахарного песка в густую пену. Затем взбитый белок выложи в одну тарелку, а в другую насыпь сахарную пудру. Одну ягодку сначала погрузи в белок, а затем обваляй в сахарной пудре, после чего конфеты поставь в прохладное место.

Ирис

4 ст. л. сахара, 2 ст. л. молока или сметаны, подсолнечное масло.

Сахар, смешанный с молоком и маслом, в неглубокой кастрюле поставь на средний огонь и, постоянно помешивая, держи на огне, пока масса не станет коричневой. Затем вылей ее на противень, смазанный маслом или посыпанный сахаром. Когда масса слегка остынет, вырежи разные фигурки.

Чернослив в шоколаде

500 г чернослива, 1 плитка шоколада.

Чернослив помой, ошпарь кипятком и удали косточки. Шоколад наломай кусочками, добавь немного воды и растопи на слабом огне. Каждую черносливину наколи на вилку и опусти в шоколад, а потом положи на бумагу, чтобы застыла.

ТВОИ ПИТОМЦЫ

Все мы мечтаем о бескорыстном друге, о пушистом или пернатом, о мяукающем или повизгивающем, четвероногом или вовсе водоплавающем – словом, о питомце, который будет любить нас и отвечать добротой на нашу заботу. Но прежде чем завести такого друга, тебе просто необходимо очень серьезно все взвесить и определить, сможешь ли ты обеспечить ему необходимый уход. Ведь порой бывает так, что мы воспринимаем собаку или кошку как живую игрушку. Именно поэтому, а совсем не из вредности, как это может показаться на первый взгляд, родители порой с большой неохотой соглашаются, чтобы в вашем доме появился представитель животного мира. Они опасаются, что через некоторое время все заботы о нем лягут на их плечи, а ведь он живой и нуждается в каждодневном уходе, питании, прогулках. Поэтому, принимая решение о том, что становишься хозяином животного, помни, что теперь ты должен все заботы о нем взять на себя.

Собака

Как выбрать подходящую породу? Вначале подумай, сколько места в доме займет твой питомец, не пострадают ли другие домашние звери, если они у тебя имеются, и кто станет за ним ухаживать в твое отсутствие.

Существует много разнообразных пород: изящные и грациозные борзые, спокойные, но весьма «шерстистые» чау-чау, веселые и озорные спаниели, важные доги, маленькие декоративные собачки. Все они по-своему красивы и привлекательны, но при выборе породы необходимо руководствоваться не только своими симпатиями и совсем не модой. Стоит подумать о том, окажется ли собаке удобным твой дом. Ведь если квартира у вас небольшая, то догу, борзой или кавказской овчарке будет в ней тесно. Таких собак хорошо держать в загородном доме. Здесь они не станут вечно вертеться под ногами и всем мешать. А еще, они смогут прекрасно исполнять функции сторожа. Так что большая собака служебной породы – немецкая или восточноевропейская овчарка, боксер, колли, доберман-пинчер – в таком доме вполне уместны.

– Собака, что лаешь?
– Волков пугаю.
– Собака, что хвост поджала?

– Волков боюсь.

Русская поговорка

Ну а для городской квартиры лучше выбрать небольшую собаку: спаниеля, фокстерьера, таксу или среднего пуделя. Они отличаются хорошим характером и не очень прихотливы.

Выбирая будущего питомца, обязательно нужно учитывать и характер, свойственный той или иной породе. Ведь одни собаки очень подвижны, другие, наоборот, лежебоки и ведут себя очень степенно, третьи отличаются повышенной агрессивностью. Если ты мечтаешь о подвижной и веселой собаке, которая всегда готова к играм, то тебе подойдут: терьеры (эрдельтерьер, фокстерьер, скотчтерьер или ирландский терьер), спаниель, японский шпиц, пудель. Репутацию агрессивных собак имеют ротвейлер, бультерьер, питбуль, овчарка, стаффордширский терьер, амстаф, аргентинский дог, доберман.

Понятно – каждый хозяин считает своего питомца добрейшим созданием, уверен, что он мухи не обидит, что у него спокойный и добрый нрав. Однако необходимо совершенно четко представлять себе, что бойцовые породы на протяжении столетий выводились специально для весьма жестоких развлечений. Агрессия у них, как говорится, в крови. Поэтому в воспитании таких собак, да и всех остальных, должна быть четкая система.

Собаку мани, а палку держи.

Русская поговорка

О воспитании

Щенок появился в твоем доме. С этого самого момента у него должно быть свое место. Выбери для него уголок, где ему не станут докучать твои домашние, где ему будет удобно и через несколько месяцев, когда он вырастет. Не надо поддаваться порыву и брать щенка в свою постель, даже если он скулит. Привыкнет он к этому очень быстро, но отучить уже взрослую собаку прыгать на постель окажется сложно. Положи щенка на его лежанку и, слегка поглаживая, приговаривай: «Место, место». Дай ему лакомство, когда он поймет, что здесь ему лежать удобно, да еще за это его хвалят.

Наверняка кличку своему питомцу ты придумал загодя. Начни сразу же приучать щенка к ней. Для этого позови его. Кличку нужно произносить всегда одинаково, не изменяя ее, в

ласковой интонации. Он обязательно поднимет голову или подойдет к тебе. Дай ему небольшой кусочек мяса. Щенок быстро привыкнет к своему имени.

Следующая команда, которую нужно выучить, очень важна в воспитании щенка. Это команда «Ко мне!». Повторять ее нужно ежедневно и на улице, и дома. Дома просто поставь миску с едой и позови своего питомца: «Ко мне!»

На улице, если щенок уже знает свою кличку и в ответ на нее поднимает голову и смотрит на тебя, скажи ему: «Ко мне!» Если он подойдет, в награду дай лакомство. Но не надо подтаскивать щенка силой к еде или подавать команду с угрожающей интонацией. Помни: ласка и терпение – главные твои помощники в воспитании.

А еще – доверительные отношения. Ведь собака – стайное животное. Ей нужен вожак. Когда она поймет, что ее вожак – ты, она с огромным удовольствием будет выполнять все твои команды. Единственная трудность – заставить собаку понять, чего ты от нее хочешь. Поэтому команды должны быть всегда одинаковыми, четкими. Будь готов к тому, что она не поймет их с первого раза. Не наказывай ее за это. Лучше отвлеки игрой, лакомством, а затем вновь вернись к тренировке. Но в любом случае инициатива всегда должна оставаться в твоих руках. Ты для нее – великий и мудрый, добрый и справедливый. Ты – лидер. Оставайся им всегда.

Щеня лает, у старых псов научился.

Русская поговорка

Чем кормить

В рацион твоего питомца обязательно нужно включить следующие продукты: мясо, в том числе сырое, крупы, овощи, рыбу, зелень. Иногда в меню собаки надо добавлять сырое или вареное яйцо, молоко, творог. Еда не должна быть ни горячей, ни холодной. Чтобы не ошибиться, потрогай ее пальцем.

Не следует вводить в рацион щенка бобовые: горох, фасоль, а также кукурузу, чечевицу, перловую крупу и недробленый овес.

С двух месяцев можно давать ему после еды невареные крупные кости – он с удовольствием их погрызет. Но ни в коем случае нельзя использовать трубчатые кости, особенно птичьи! Они образуют острые осколки, которые могут поранить желудок, и это приводит к печальным последствиям.

Если щенок не доел порцию, убери миску. Так он привыкнет,

во-первых, к режиму кормления, а во-вторых, научится съедать все до конца, не откладывая «на потом».

Кормят щенка двухмесячного возраста 5–6 раз в день, а когда он станет постарше – 3–4 раза. Взрослую собаку достаточно кормить 1–2 раза в сутки. И еще одно очень важное правило: никогда не давай собаке ничего со стола, иначе она на всю жизнь останется попрошайкой.

Приучаем к порядку

Как мы уже говорили, требовать от совсем маленького щенка, чтобы он сам просился в туалет или делал свои дела только на улице, невозможно. Однако постепенно приучать малыша к порядку и чистоте можно уже начать.

Если щенок напачкал на полу или на ковре, это место надо тщательно замыть водой и слегка сбрызнуть уксусом или другим пахучим средством. В противном случае щенок будет повторять свой грех на этом же месте постоянно.

Не наказывай и ни в коем случае не бей малыша за его провинность, он все равно не поймет, за что ему сделали больно или накричали на него. Напугаешь раз – вырастет трусом, а не настоящим и верным другом.

По мере необходимости подмывай щенка теплой водой с мылом, предварительно взбив мыльную пену. Это касается и тех случаев, когда ты будешь купать его (1–2 раза в месяц). После купания тщательно оботри и согрей малыша.

Когда твоему четвероногому другу будет 3 месяца, у него появится весьма нехорошая привычка: он начнет все грызть и жевать. Чтобы избежать порчи ценных вещей, не оставляйте ничего лишнего на виду, в пределах досягаемости щенка, прячьте обувь. А еще лучше, если у собаки будут свои «игрушки»: крупные кости, резиновый мячик.

О поощрениях

Ты легко убедишься в том, что собака обожает разные вкусности. Именно это ее пристрастие и нужно использовать при воспитании у нее хороших манер. А еще важно, во-первых, применять привлекательный для собаки корм, которым ее не часто балуют, – сыр, мясо, печень. Во-вторых, обязательно учитывать в общем дневном рационе собаки уже съеденное ею на тренировках, чтобы не перекармливать ее. В-третьих, не кормить собаку перед занятиями.

Если ты собака, не будь свиньей.

Поговорка индейцев кечуа

И пожалуй, самое главное: действуй не только поощрением в виде лакомства, но и словом. Хвали собаку восклицанием «хорошо!» и поглаживанием. Она ведь у тебя умная и скоро будет ценить похвалу столь же высоко, как и любимое лакомство. Кстати, оно необходимо лишь на начальной стадии дрессировки и в дальнейшем используется лишь изредка, в одном случае из трех. А похвала, да еще разрешение после хорошо выполненной команды побегать на воле остаются для собаки лучшим поощрением.

Лакомство нужно давать с раскрытой ладони, слегка придерживая его большим пальцем, и только после выполнения собакой команды. Делать это нужно очень быстро. Не заставляй собаку ждать, пока ты отыщешь угощение у себя в кармане. Ей важно понять, за что она награждается.

Волшебное слово «гулять!»

Взрослую собаку достаточно выгуливать дважды в день – утром и вечером. Но маленькому щенку просто невозможно внушить, что нужно проситься на улицу по нужде. До трех с половиной месяцев он просто справляет свои надобности в удобном для него месте. Наказывать его за это не имеет никакого смысла. Лучше попробуй хотя бы иногда предупредить его естественные желания и вовремя подстелить рогожку. Можно попробовать после сна или каждого кормления выносить щенка во двор.

С двух месяцев нужно начинать приучать щенка к ошейнику и поводку.

Для прогулок и занятий надо выбирать спокойное место, удаленное от жилых помещений и дорог, а также свалок мусора. Заниматься можно только с собакой, которая уже хорошо выгуляна и справила свои естественные потребности.

Любая прогулка делится на три этапа:

отправление естественных потребностей;

20—30 минут свободного выгула;

игры и занятия с хозяином.

Выходя с собакой из дома, разреши ей тянуть поводок, сам же в этот момент дай команду «Вперед!».

Придя к месту выгула, чуть придержи собаку и отпусти ее с поводка из основной стойки (положение сидя у ноги). Команда

«Гуляй!» дается веселым голосом, негромко и ласково. Отпуская собаку гулять по команде, ты дисциплинируешь ее, приучаешь к необходимости искать одобрения хозяина, когда ей понадобится «отлучиться», а главное – подчеркиваешь свою позицию лидера.

Собака собаку в гости звала.

– Нет, никак не могу, недосуг.

– А что?

– Да завтра хозяин за сеном едет, так надо вперед забегать да лаять.

Русская поговорка

Еще о командах

Обучение всем основным командам курса послушания нужно начинать не позже четырех месяцев, пока твоя собака еще не очень сильна. Вот схема, по которой ты должен действовать:

привлеки внимание собаки;

произнеси команду;

заставь собаку выполнить команду;

похвали и дай лакомство.

После непродолжительного занятия отпусти собаку побегать командой «Гуляй!».

«Ко мне!»

Мы уже говорили о том, как начать отрабатывать эту команду. Чтобы развить и закрепить навыки питомца, тебе нужно поступать следующим образом: предоставь собаке возможность свободно побегать 20–30 минут. Затем выбери момент, когда она ничем не занята и смотрит на тебя. Покажи ей лакомство в левой руке и, назвав кличку, подзови командой «Ко мне!». Подошедшую собаку немедленно поощри лакомством и восклицанием «Хорошо!». Если собака сразу не подошла, не надо многократно выкрикивать команду. Отойди в сторону или присядь, чтобы привлечь к себе ее внимание, и повтори все сначала.

«Рядом!»

Подзови собаку командой «Ко мне!», затем предложи ей лакомство из левой руки и, произнеся команду «Рядом!», зафиксируй ее у левой ноги, немедленно заставив выполнить команду «Сидеть!».

Поощри собаку за правильное выполнение приема. Если она проявила непослушание, повтори команду и заставь ее принять

нужное положение.

«Сидеть!»

Придерживая собаку у левой ноги, возьми в правую руку лакомство и, произнеся команду «Сидеть!», подними лакомство над головой собаки вверх и несколько назад. Можно помочь собаке усвоить команду, нажимая левой рукой на крестец, чтобы она поджала задние ноги и села. При этом поводок правой рукой нужно несильно повести вверх и назад. Обращай внимание на посадку собаки: она не должна сидеть вразвалку. Похвали собаку и награди ее лакомством, только добившись от нее правильного выполнения приема. Совершенно недопустимо искажать команду, например, говорить: «Сидеть! Кому сказал!», «Ну-ка сидеть!». Никакого многословия. Подавать команду можно не более двух раз.

«Лежать!»

Как только твой воспитанник усвоил команду «Сидеть», приступай к обучению следующей команде – «Лежать». Усади собаку, возьми в правую руку кусочек лакомства, а левую положи ей на холку. Дотронься кусочком лакомства до собачьего носа и опусти руку с лакомством к земле. Если щенок, заинтересовавшись кусочком, ляжет, тут же разожми руку и угости его, произнеся: «Лежать!» При этом поглаживай собаку левой рукой по спине, чуть прижимая к земле в районе холки.

Советы начинающему собаководу

Команд для дрессировки собак множество. Все их здесь приводить нет смысла. Тебе же необходимо хорошо запомнить несколько советов, чтобы воспитать послушную, спокойную, умную собаку, настоящего четвероногого друга.

Всегда используй одни и те же команды. Если, например, ты отрабатываешь команду «Лежать!», то не говори «Лечь!» или «Ложись!». Используй для команд короткие слова. Многословие недопустимо.

Новые команды вводи без спешки. Помни, что собаке важно связать выполнение какого-то действия с удовольствием от похвалы и лакомства.

Занятия должны доставлять удовольствие вам обоим. Поиграй с собакой, прежде чем начать урок. Но во время занятий будь серьезен, оставаясь при этом дружелюбным, ласковым и достаточно подвижным.

Не надо унижать собаку или превращать ее в клоуна.

Начинай с коротких занятий, например с десятиминутных

уроков, постепенно увеличивая продолжительность до 20 минут.

Заканчивай занятие прежде, чем появится усталость. Научись говорить «Стоп!», даже если до успеха осталось совсем немного.

Чаще употребляй в качестве вознаграждения похвалу, а не пищу. Собака должна научиться работать ради твоей любви и похвалы.

Используй кличку собаки как часть команды, требующей выполнения какого-либо действия. Говори: «Принц! Ко мне!» или «Принц! Рядом!» Нет более приятного слова для собаки, чем ее кличка.

Никогда внезапно не хватай собаку и не бегай за ней. Сначала действуй убеждением и похвалой. Если ты бегаешь за собакой или резко хватаешь ее рукой, то она научится бояться рук и тогда почти невозможно будет манипулировать собакой.

Интонация твоего голоса должна соответствовать словам. Похвала дается только теплым, дружелюбным тоном. Чаще хвали собаку на начальном этапе дрессировки. Позже, когда она поймет, что ты от нее хочешь, используй командную интонацию. Избегай раздражительного, брюзгливого голоса. Собака не выносит нытья. Как только почувствуешь раздражение, прекращай занятие.

Следи, чтобы к окончанию занятий собака была в таком же хорошем настроении, как и в начале. Лучший способ для этого – показывать ей, что и у тебя прекрасное настроение. Если хочешь, чтобы твоя собака была полна энтузиазма, демонстрируй ей свой энтузиазм.

Кошка

Всем известно, что кошка гуляет сама по себе. Это очень независимое существо. Ухода за ней потребуется меньше, чем за собакой, ведь ее не надо выводить на улицу два раза в день. Да и ест она значительно меньше. Но не думай, что с кошкой вообще никаких проблем не будет. Скорее даже наоборот. Если у тебя появится котенок, то забот у тебя прибавится, потому что малыша нужно кормить, приучать к туалету, учить дисциплине и отучать от вредных привычек. Но зато ты поймешь, что все твои усилия не напрасны, когда однажды вечерком ласковое, пушистое существо устроится рядом и начнет мурлыкать, давая понять, что любит тебя.

Кошачья лапка мягка, а коготок востер.

Русская поговорка

Кого выбрать

Кошачьих пород очень много. Их представители различаются окрасом, густотой и длиной шерсти, ну и, конечно, характером. Человек, решивший завести породистую кошку, оказывается перед сложной задачей: как правильно найти и выбрать котенка. Тем более что породистые животные стоят дорого. В Интернете и газетах можно встретить немало объявлений о продаже котят. Как же определить, куда стоит обращаться в поиске хорошего котенка?

Если вы с родителями решили взять в дом породистого котенка, то во избежание неприятных разочарований его нужно приобретать только из зарегистрированных питомников с хорошей репутацией. В зоомагазине цена, как правило, заметно выше, но зато котенок проходит контроль качества у экспертов магазина. При покупке в питомнике покупателю придется довериться экспертизе заводчика.

Котят можно забирать в новый дом в возрасте не моложе трех месяцев.

К этому возрасту котенок уже способен обходиться без матери и собратьев. А еще он к этому возрасту, как правило, проходит полную вакцинацию и уверенно может быть передан в руки новым хозяевам. Нужно обратить внимание на обязательные документы – ветпаспорт и родословную (или карточку котенка, по которой в дальнейшем необходимо выписать родословную в клубе). В ветпаспорте должны стоять отметки о двух прививках от инфекционных заболеваний (чаще всего их делают в 9 и 11 недель). Родословная, выданная клубом, является сертификатом происхождения котенка, в ней указаны все его предки от родителей до прадедов с указанием их титулов.

Но можно взять котеночка от обычной домашней кошки. Ведь если ты заводишь кошку не с целью ездить с ней на выставки и завоевывать призы и медали, а просто иметь в доме пушистого друга, то и эта порода окажется ничуть не хуже прочих. Единственное, в чем нужно быть уверенным, так это в том, что котенок здоров. Чтобы обойтись без неприятных сюрпризов, покупая кошку, обрати внимание на следующие моменты:

Кошка здорова, если она выглядит здоровой: живая, игривая, веселая, без всякой чрезмерной робости или медлительности. Если ты поднимаешь здорового чужого котенка, он царапается и вырывается.

Нормальная кошка ест с аппетитом. Котенок у мисочки с пищей кажется даже прожорливым. Он смотрит на мир чистыми, ясными глазами. Мутные, слезящиеся, склеившиеся глазки –

явное свидетельство болезни.

У котенка короткошерстной породы шерсть должна хорошо прилегать, но быть достаточно воздушной и рыхлой, с красивым блеском.

Подуй в шерстку и посмотри, нет ли на коже каких-то неровностей или узелков. Все это – возможные признаки различных заболеваний.

У здорового котенка ушки чистые, без неприятного запаха. Если малыш постоянно трясет головой, вполне вероятно, что у него в ушах клещ.

Котенок не должен быть ни слишком худым, ни слишком толстым. Неестественно раздутый или твердый живот может означать, что котенок болен.

Поиграй с котенком и дождись, чтобы он открыл рот. Если у него еще нет зубов (а молочные зубки появляются на четвертой неделе), то он еще слишком мал для того, чтобы расставаться с мамой, даже если выглядит он крупным и сильным.

Определенные выводы об уме и характере малыша тебе всегда поможет сделать его поведение в кругу братьев и сестер и их отношение к нему. Котята играют, борются и едят вместе. Выбери самого веселого и бойкого.

Кстати, кошке совсем не безразлично, с кем она живет. Эти животные тонко чувствуют характер человека и очень не любят семей, в которых случаются ссоры и раздоры. Порой можно услышать рассказы о том, какой вздорный характер у той или иной кошки. А ведь на самом деле вздорный характер у ее хозяев, а кошке просто некомфортно с ними.

Любишь кошку, люби и ее когти.

Японская поговорка

Место для отдыха и прогулок

У кошки в вашей квартире должно быть свое место для отдыха. Лучше всего купить в зоомагазине специальную лежанку для кошек в виде небольшой мягкой корзинки. Если такой возможности нет, где-либо в углу постели сложенную в несколько раз мягкую ткань. А если ночью кошка вдруг захочет залезть к тебе в постель, надо мягко, но решительно спустить ее на пол. Постепенно эти попытки прекратятся.

Все кошки любят свежий воздух. Это можно понять по тому, как они сразу же взлетают на подоконник, когда квартиру проветривают. Закрытое окно представляет для них меньший

интерес. Поэтому ежедневно проветривай квартиру. Свежий воздух, кстати, полезен и тебе.

В городе котенку порой приходится большую часть дня сидеть взаперти, потому что отпускать его одного на улицу опасно. Выводи его погулять, выбирая для прогулок тихие места. Не упускай котенка из виду. Можно воспользоваться поводком или ошейником. В городских квартирах кошкам нравится погулять на балконе. Лучше затянуть балкон проволочной сеткой, потому что кошка может увлечься охотой на голубей или воробьев и сорваться вниз.

Если твоя кошка свободно выходит гулять на улицу, то свои естественные потребности она наверняка справляет за пределами дома. Ну а если она целыми днями сидит в квартире и гуляет редко, у нее должно быть особое место для собственного туалета. Заведи для этих целей пластмассовый лоток. Можно купить и специальный кошачий туалет – ванночку с решеткой, на которую кошка встает, чтобы не запачкать лапки.

Чем кормить

Мнение о том, что кошка ест все то, что и мы, ошибочно. Наша еда для нее чересчур жирна и содержит слишком много пряностей. Кроме того, в ней слишком мало витаминов и минеральных веществ, мало белка и много углеводов. Поэтому кормить кошку нужно преимущественно натуральными продуктами: нежирным сырым мясом, нежирными сортами рыбы – только в проваренном виде. Из субпродуктов наибольшей питательной ценностью обладает рубец жвачных животных. К тому же он содержит витамины, а на его ворсинках находятся микроорганизмы, необходимые для работы желудочно-кишечного тракта. Его надо давать сырым, но покупать только в проверенных местах, чтобы не попасть на некачественный продукт. Меньшей питательной ценностью обладает печень, но ее нельзя давать в сыром виде, а прокипятить в течение пяти минут или хотя бы ошпарить.

Сухие корма не должны составлять основу питания кошки, их можно давать в виде добавок к основному рациону или как лакомство. Консервированные корма должны составлять не более четверти от основного рациона.

Кошку не посылают за маслом, а собаку за мясом.

Голландская поговорка

Желательно постепенно приучать кошку к супу или бульону со снятым жиром. Можно с мясом добавлять в корм различные каши из следующих круп: гречневой, овсяной, ячневой, пшеничной (но не пшенной!), рисовой, но обязательно сваренной на молоке, так как рис, отваренный на воде или бульоне, может спровоцировать запор.

Старайся разнообразить рацион своей кошки, так как они привыкают к одному корму, а потом ничего другого не едят. Иногда кошки едят овощи, фрукты или зелень. Нужно поощрять эти желания, а также высаживать траву в домашних условиях, чтобы кошка могла получать с ней витамины и чистить свой желудок.

А в целом нужно сказать, что кошки любят поесть, поэтому поддерживай своего питомца в «спортивной форме», не перекармливай его. Толстые кошки чаще болеют.

Меры предосторожности

Энергии у маленького хищника хоть отбавляй! Он вертится, охотится за собственным хвостом, карабкается, прыгает, крадется, сидит в засаде и вдруг выпрыгивает оттуда. С бумажным шариком или фантиком на веревочке он будет играть с не меньшим увлечением, чем со специально купленной в зоомагазине заводной мышкой. Именно поэтому нельзя оставлять без присмотра кнопки, кольца, маленькие шарики, мячики, иголки, гвоздики, скрепки. Котенок может пораниться и даже проглотить какой-либо из этих предметов.

Кошке игрушки, а мышке – слезки.

Русская поговорка

Нельзя позволять своему любимцу точить когти о ковры и мягкую мебель, а также прыгать на занавески. Ткань, запросто выдерживающая вес маленького котенка, будет безнадежно испорчена затяжками и дырками, если на ней по старой привычке повиснет подросший кот. А для того чтобы ему было где точить когти, лучше пристроить где-нибудь небольшую деревяшку, обитую плотной материей.

Как отучить кота прыгать на мебель? Простейший метод – столы и стулья с ловушкой-сюрпризом из стопки книг, картона или жестянок, которые сваливаются на домашнего разбойника при малейшем прикосновении к запретной мебели. Это очень эффективное средство. Можно поставить на мебель миски с водой

(второй раз прыгать в воду кот ни за что не станет), обрызгать лосьоном или разложить апельсиновые корки – коты очень не любят эти запахи.

Кусаются котята и молодые коты часто только потому, что у них режутся зубы. Дай коту что-нибудь пожевать (покусать) – например крупные сырые говяжьи кости (но не вареные, так как они крошатся) или вяленое мясо. Нельзя давать куриные или кроличьи кости.

Жевание проводов – смертельно опасная привычка. Можно побрызгать провода белым уксусом или обмазать кашицей из табака. Хорошо бы вначале, соблюдая меры предосторожности, дать понюхать уксус или табак, чтобы убедиться, что коту эти запахи неприятны. Если ничего не поможет, уходя из дома, выдергивай шнур из розетки.

Еще одна вредная привычка – попрошайничать у стола. Запрети это с самого начала! Лучше всего прежде покормить котенка, а во время обеда или ужина не впускать его в столовую комнату вообще.

Аквариумные рыбки

Все мы любим воду. Наверно, в нас говорит голос далеких-далеких предков, вышедших когда-то в незапамятные времена на сушу из воды. Может быть, поэтому нам так приятно наблюдать за игрой солнечных бликов на предзакатной реке, за неспешным течением воды, за плавно-задумчивым покачиванием водорослей. Эти картины успокаивают нас, помогают расслабиться, забыть неприятности. Но к реке и на море мы имеем возможность выезжать не так часто. Зато аквариум в доме способен хотя бы в некоторой мере заменить нам природные водоемы и связанные с ними положительные эмоции.

Но для того чтобы аквариум радовал глаз, нужно приложить немало усилий.

С чего же начать?

Конечно, с выбора аквариума.

Аквариум

Необходимо учитывать его объем и форму. Большой аквариум лучше, чем маленький. В нем дольше поддерживается биологическое равновесие. Он не требует частой уборки. Прямоугольные аквариумы предпочтительнее, так как они не искажают форму тела рыб. Обычно выбирают сосуды, ширина которых равна высоте, а длина превышает ширину в полтора-два

раза.

Перед заполнением водой аквариум нужно продезинфицировать раствором поваренной соли или марганцовки. Для этого в воду добавляется один из растворов любой концентрации. Через два-три дня раствор сливается, и аквариум тщательно промывается водой.

Установить аквариум нужно так, чтобы растения и рыбы получали достаточно дневного света. Правда, и избыток света нежелателен, потому что приводит к «цветению» воды. А еще важно, чтобы аквариум хорошо сочетался с окружающей обстановкой, украшал дом и не мешал живущим в нем людям и животным.

Грунт

Лучшим наполнителем для грунта считается серый речной песок, крупинки которого по размеру напоминают пшено. Мелкий кварцевый песок непригоден, так как ложится плотным слоем и мешает циркуляции воды. При этом корни растений загнивают, и они гибнут. К песку добавляют гравий, гальку и субстрат, который необходим для укрепления корневой системы растений и является их питательной средой. В субстрат входят торфокрошка, керамзит, органические и минеральные добавки.

Оптимальным грунтом для аквариума является многослойный. Составляют его следующим образом: верхний слой – камушки, галька, крупный песок (толщина 2–3 см), средний – высушенные на солнце глиняные шарики или керамзит, тонущий в воде (толщина 1 см), нижний слой – вываренная в воде торфокрошка (толщина 1 см).

Грунт кладется в аквариум наклонно, выше к задней стенке, для того чтобы лучше было собирать экскременты рыб.

Перед тем как поместить грунт в аквариум, его надо промыть и прокипятить, чтобы уничтожить все болезнетворные микроорганизмы. Для этого желательно использовать эмалированную посуду или металлическое сито. Сверху грунт поливается водой и перемешивается до тех пор, пока вода не станет чистой, а затем кипятится в воде в течение 5—15 минут.

Вода

Вода в аквариуме должна быть прозрачной и чистой. Ее надо отстоять в течение двух-трех дней в стеклянной или эмалированной посуде. Благодаря этому крупные, плохо

усваиваемые рыбами пузырьки воздуха рассасываются, выпадает в осадок железо, и с поверхности воды испаряется хлор.

Воду в аквариум лучше всего заливать из сосуда, который расположен выше над аквариумом, через шланг, чтобы не размыть грунт, не доливая до верхнего края примерно на 3 см.

Сверху аквариум закрывается стеклом, чтобы вода не испарялась и в нее не попадала пыль. Кроме того, необходимо учитывать, что некоторые рыбы могут выпрыгивать из воды. Если воду длительное время не менять, а лишь доливать взамен испарившейся свежую отстоявшуюся, на стенках аквариума и растениях образуется белый налет из выпавших в осадок солей. Для его устранения надо очистить стенки аквариума и листочки растений от соли, заменить всю воду на свежую.

Довольно распространенное явление – «цветение воды». Оно происходит из-за быстрого размножения одноклеточных зеленых водорослей. Чтобы предотвратить это, нужно:

затемнить аквариум, постоянно продувать воду;

опустить в аквариум кусок медной проволоки;

переселить рыб во временное жилище на три – пять дней, а сюда пустить рачков дафний.

Вода может пожелтеть. Это происходит оттого, что при обильном кормлении остатки корма оседают на дно и разлагаются. Причиной может стать и разложение погибшей рыбки.

Для устранения этого явления необходимо убрать остатки корма, заменить часть воды на свежую, продуть воду воздухом, заменить мелкий грунт на более крупный.

Освещение

Для того чтобы обитатели аквариума чувствовали себя в нем хорошо, ему нужно хорошее освещение. В наших широтах оно должно быть, скорее всего, смешанным, потому что для тропических растений дневного света бывает недостаточно. С помощью технических средств необходимо удлинить световой период до 11–13 часов в сутки.

Интенсивность освещения может быть различной в зависимости от местных условий, но следует учитывать, что:

искусственное освещение должно быть верхним, так как здесь лучше выявляются все оттенки окраски рыб;

источник света располагается не ближе 5—10 см от покровного стекла (особенно лампы накаливания), так как возможно его растрескивание.

Как определить, достаточно ли света получает аквариум?

Если в аквариуме много света, на стенках появляются зеленые водоросли, а на растениях – зеленый бархатный налет, идет развитие нитчатки, «цветение» воды. При нехватке света на стенках образуются бурые водоросли, растение темнеет и отмирает. Поэтому, приобретая новое растение, нужно знать, какие условия произрастания ему необходимы.

Рыбы

А теперь наконец поговорим о самых главных обитателях аквариума, ради которых мы затеяли все это мероприятие. От разнообразия и красоты рыбок глаза и впрямь могут разбежаться. Но начинающему аквариумисту лучше заниматься с неприхотливыми и не требующими особого ухода рыбками. Из мирных – это гуппи, данио, карась. Из агрессивных – цихлазома, макропод, гамбузия.

В аквариум вместимостью 25 л может быть выпущено не более 10 рыбок длиной 3–5 см. Если вода продувается воздухом, то количество обитателей можно увеличить. Нужно также знать, что такие рыбы, как барбус черный, расбора, копеина, гибнут, если поместить их в свежеприготовленную воду. Они любят «старую» воду, в которой уже жили другие рыбы.

Приобретая новых рыб, обрати внимание на то, что лучше покупать молодь. Она лучше приживается на новом месте. Не стоит обращать внимание на слишком ярко окрашенных рыб. Яркость окраски увеличивается с возрастом, поэтому есть вероятность получить «пожилую» рыбку, которая проживет у тебя недолго, да и потомства не даст. Стоит также обратить внимание на поведение и координацию рыбок. Здоровая рыбка не будет вялой, качаться из стороны в сторону, тереться о грунт. Признаками болезни служит и белая сыпь на теле, не свойственные этой породе пятна.

На дальние расстояния рыб лучше перевозить в целлофановом пакете с накачанным в него кислородом. Если ты везешь рыб в стеклянной посуде, необходимо постоянно с помощью резиновой груши накачивать туда воздух. При перевозке рыб их не следует кормить, так как кормление приводит к порче воды, становится меньше кислорода, и они гибнут.

Кормление рыб

Существуют специальные корма для рыб. Они продаются в

зоомагазинах. Корма бывают свежие и сухие. Качество корма имеет огромное значение, поэтому сухой корм должен быть действительно сухим, а не слипшимся.

Размер корма должен соответствовать размеру рыб. Если они не справляются с ним или, пожевав, выплевывают, значит, он для них непригоден.

Вообще рыб лучше недокормить, чем перекормить. Если ты будешь слишком часто сыпать корм, остатки его станут разлагаться, и в аквариуме появятся всякие бактерии, от которых рыбки могут погибнуть. Определи, сколько корма рыбки в состоянии быстро съесть, и никогда не давай им больше нормы. Раз в неделю можно вообще не сыпать корм. Рыбки тогда подъедят остатки со дна и со стенок.

Различают следующие виды кормов:

живой (трубочник, коретра, дафния, дождевые черви, мотыль, циклопы, мошки, чистые от потравки тараканы, мокрицы, щитни, сверчки и т. д.). Живой корм нельзя брать руками, так как при наличии на коже человека царапин существует опасность его заражения;

сухой (дафния, циклоп, гамарус, яйца артемии и т. д.). Сухими кормами нельзя кормить рыб постоянно, так как портится вода и болеет рыба;

дополнительный (мясо говядины, мороженая рыба, сваренные пшено, рис, манка, желток вкрутую сваренного яйца, сухой молочный порошок, просушенный салат, тертая морковь и т. д.). Следует иметь в виду, что хищные рыбы крупу не едят;

комбинированный (смешанные и просушенные в разных пропорциях сухие и дополнительные корма).

Уход за аквариумом

Чтобы содержать аквариум в порядке, тебе понадобится следующий инвентарь:

стеклянная трубка длиной несколько больше высоты аквариума с внутренним диаметром 10–12 мм. Она служит для удаления остатков корма и экскрементов рыб со дна. Для этого верхний конец трубки плотно закрывается пальцем, а нижний опускается на дно. Палец снимается, вода с грязью засасывается в трубку;

резиновая трубка длиной не менее 1 м со стеклянным наконечником, которая также применяется для отсасывания накопившейся грязи со дна и для выливания воды. Под краном в трубку наливается вода, и оба конца плотно закрываются пальцем. Затем один конец опускается в аквариум, другой – в

ведро. Пальцы отпускаются, и вода из аквариума течет в ведро;

сачок для вылавливания не съеденного рыбами корма и для переноса рыб из одного аквариума в другой;

термометр для измерения температуры воды. Его можно периодически погружать в воду или с помощью присоски прикрепить к стенке аквариума. Используют как ртутные, так и спиртовые термометры;

поролоновая губка для очистки внутренних стенок от налета водорослей или отложения соли;

ножницы для удаления отгнивших или больных частей растений;

зубная щетка, которой снимается налет водорослей или выпавшей в осадок соли с листьев растений. Для этого растения из аквариума доставать не надо. Лист достаточно прижать к ладони одной руки и щеткой, находящейся в другой, счистить с него водоросли или налет соли;

грабельки для удаления со дна водорослей нитчатки, образующей длинные нити. Водоросли грабельками собираются в кучу, а затем убираются сачком.

ПОГОВОРИМ ОБ ЭТИКЕТЕ

ЧТО ТАКОЕ ЭТИКЕТ

На одном из приемов во дворце французского короля Людовика XIV каждому приглашенному вручили карточку, на которой содержался свод правил, обязательных для исполнения на этом и подобных ему торжествах. Забавно, но от этой самой карточки – по-французски «этикет» – и произошло всем известное ныне слово. Значение его осталось неизменным – свод правил вежливости и учтивости, принятых в обществе. Он включает: умение вести себя, хорошие манеры, воспитанность, безупречный вкус, правильную речь, верность своему слову, обходительность, чувство собственного достоинства.

Правил этикета множество. Они различаются в зависимости от того, применительно к какому уровню общения были разработаны. Есть этикет дипломатический, придворный, воинский. Однако существует и нечто общее, объединяющее их: человек своим внешним видом, поведением, манерами, речью показывает, что принадлежит к нормальному, цивилизованному обществу, что он не станет доставлять неудобств тем, кто находится рядом.

Это очень важно, ведь все мы живем среди людей, и от нашего поведения во многом зависит отношение к нам окружающих – они судят о нас по нашему поведению, по одежде, манерам, речи. Одним словом, по этикету.

Юный джентльмен

Итак, понятно: ты живешь среди людей, и от твоего поведения во многом зависит их отношение к тебе и твой жизненный успех. Судят же о тебе в первую очередь по твоему поведению. Каким оно должно быть? Какими правилами этикета нужно руководствоваться, чтобы о тебе сказали: «Вот истинный джентльмен»?

Возможно, ты удивишься, узнав, что для этого никакими такими особенными правилами руководствоваться вовсе и не надо.

Особенными – не надо, но вот общепринятыми – необходимо. А это – умение элегантно выглядеть, правильно вести себя за столом, поддерживать беседу, тактично вести спор, быть галантным с представительницами прекрасного пола, предупредительным и вежливым со старшими.

Вода принимает форму сосуда, в который ее налили,

а человек набирается добра или зла от своих друзей.

Японская поговорка

Начнем с вежливости. Ее составляют общепринятые правила человеческих отношений. Однако, в отличие от правил, прописанных в школьных учебниках, нормы вежливости нельзя просто заучить, чтобы затем использовать в нужных ситуациях. Ведь тактичный, воспитанный, по-настоящему вежливый человек ведет себя в соответствии с нормами этикета не только в школе, на работе или на дипломатическом приеме, но и дома. Представь себе человека, который в школе, на работе, со знакомыми и друзьями вежлив, предупредителен, дома же с близкими не церемонится, груб и нетактичен. Что о нем скажешь? Лишь то, что он плохо воспитан. Что он – невежа. Потому что в основе подлинной вежливости лежит истинная культура. А она немыслима без постоянной, идущей из души доброжелательности, готовности оказать помощь и содействие окружающим. Она обусловлена наличием у человека чувства меры и такта, благодаря которому человек в любой ситуации знает и чувствует, что можно, а чего нельзя делать.

А еще вежливость – это не только умение произносить разные «культурные» слова. Это прежде всего поступки. Придержать тяжелую дверь в метро или в подъезде перед тем, кто идет следом, пособить пожилому человеку подняться на ступеньку автобуса, помочь женщине нести тяжелую сумку – да мало ли еще существует знаков внимания к людям, которые они с благодарностью примут от тебя! При этом ты наверняка сам замечал, как в ответ на твои хорошие поступки люди вокруг становятся добрее. Поэтому не стоит стесняться проявлять по отношению к окружающим заботу и великодушие, внимание и доброжелательность. Все это вернется к тебе сторицей.

Очень важно в человеческих взаимоотношениях и чувство такта, меры. Тактичный человек всегда знает, чувствует, как правильно относиться к тем или иным вещам и событиям, чтобы ничем – ни словом, ни делом – не задеть людей. Тактичность – это умение держать себя подобающим образом.

Она проявляется даже в самых простых и обыденных вещах: в выборе темы разговора, в умении деликатно промолчать, заметив чью-то оплошность или присутствуя при обсуждении чьих-то недостатков, в том, что человек никогда не забывает поздравить с днем рождения и другими памятными датами своих близких, помнит, как зовут родителей его друзей, не злоупотребляет добрым отношением к себе, внимателен и доброжелателен к своему собеседнику. Все эти и тысячи других мелочей из

повседневной жизни действительно практически ничего нам не стоят, но поистине бесценны.

Вежливость из раба сделала князя, плохой нрав из князя сделал раба.

Чеченская поговорка

О ГАЛАНТНОСТИ. КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ДЕВЧОНКАМИ

В младших классах мальчики и девочки, сами этого не замечая, еще существуют в разных мирах. Конечно, они играют вместе, бегают на переменах, помогают друг другу решать трудные задачи. Но «чисто мужские» увлечения – компьютерные стрелялки, авиамоделирование, футбол – абсолютно не нравятся маленьким представительницам прекрасного пола, а бесчисленные Барби, наряды и шушуканья смешливых одноклассниц вызывают у мальчиков лишь снисходительную улыбку.

Но неизбежно настает время, когда ты взрослеешь вместе со своими сверстниками, у тебя появляется все больше тем для обсуждения с девчонками. Тебе хочется блеснуть перед ними интеллектом, спортивными достижениями, познаниями в необычных областях. Однако ты замечаешь, что почему-то рассказы о неопознанных летающих объектах, о внеземных цивилизациях, вызывающие живейший интерес твоих друзей, оставляют равнодушными девчонок. Ну о чем с ними говорить? Между вами просто непреодолимая пропасть.

Наводим мосты

На самом деле эта пропасть не так уж глубока. При желании через нее можно построить множество мостиков. Главное – найти интересующую вас обоих тему. И здесь все зависит от тебя, от твоей начитанности, от твоих познаний в самых разных областях. Интересным для собеседницы должен быть прежде всего ты сам. Если ты с восторгом рассказываешь о рыбалке, о том, как смастерил и запустил воздушного змея, твои рассказы не оставят равнодушной ни одну девчонку. Ну а уж если ты разбираешься в музыке, катаешься на велосипеде, можешь преподать друзьям начала мастерства владения роликовыми коньками, то прочтешь заинтересованность не в одной паре девчоночьих глаз.

Мечта девушки – быть девушкой мечты.

Современная русская пословица

Но не стоит нарочито демонстрировать свои познания, превосходство в той или иной области, даже если такое превосходство реально. Хвастовства девчонки уж точно не

выносят. Веди себя естественно. Не надо изображать из себя этакого крутого парня. Реальная жизнь очень сильно отличается от киношной, поэтому если ты считаешь, что супермену не зазорно толкнуть, обидеть девчонку, то глубоко ошибаешься. Ты прослывешь не суперменом, а грубияном с невысоким интеллектом.

Не откроем тебе Америки, если скажем, что еще девчонки ценят аккуратный внешний вид. Но ведь и тебе самому не нравятся грязные и обкусанные ногти, сальные нечесаные волосы, неряшливая одежда с оторванными пуговицами.

Скромность всякому к лицу.

Русская пословица

Ну что ж, подведем итог. Чтобы понравиться нормальной, хорошей девчонке, ты должен быть умным, начитанным, скромным, опрятно одетым.

Что за картина получилась? «Какой-то очкарик с учебником физики и шахматной доской под мышкой, – скажешь ты. – Разве такие нравятся девчонкам?»

Конечно, и такие тоже! Однако стоп! Тут надо уточнить: мы говорим об идеале. В жизни же все намного сложнее, потому что идеальных людей не бывает. Но знать тебе нужно, что девчонкам, так же как и тебе, нравится, если парень, которого они считают хорошим, предлагает им свою дружбу. И точно так же, как и ты, они ценят искренность и естественность. Опрятность и чистоту. Ум и веселый, легкий нрав. Широкий кругозор и умение поддержать беседу на интересную тему. Бескорыстие и готовность прийти на помощь. Они, так же как и ты, не любят притворства, предательства, злословия, эгоизма.

Теперь понятно: девчонки – такие же люди, как и ты. Ну а раз так, то и дружить с ними легко и просто. Правда, с небольшими оговорками, ведь все-таки они – девчонки. Слабый пол!

Дружить с девчонкой

Что это значит – дружить с девчонкой? Без преувеличения скажем, что перед тобой здесь открывается огромный и невероятно интересный мир. Потому что, общаясь с ней, ты узнаешь столько новых и интересных вещей!

Прекрасно, если у вас общие увлечения. Например, если и у тебя, и у нее есть собака. На этой почве у вас возникает просто необъятное количество тем для обсуждения: клички, породы, клубы, награды… Любители собак всегда найдут общий язык.

Договоритесь о совместных прогулках, во время которых, помимо «собачьих» проблем, можно обсудить новый фильм или интересную книгу. Если окажется, что одному из вас в школе легче дается, например, иностранный язык, а другому физика, то стоит договориться о взаимопомощи. Дела и у тебя, и у нее пойдут намного лучше. Пригласите друг друга в гости, где, помимо занятий, можно посмотреть фотографии, пообщаться на отвлеченные темы, продемонстрировать кулинарные способности. Да мало ли найдется тем для бесед у хороших друзей.

Но и здесь очень важно проявить чувство такта, о котором мы уже говорили. Искусство человеческого общения – непростая наука. Не стоит «грузить» твою подружку своими «чисто мужскими» интересами. Вряд ли она сможет даже при самом хорошем к тебе расположении длительное время поддерживать разговоры о гоночных автомобилях, тяжелой атлетике или смотреть с тобой футбольные матчи по телевизору.

С другой стороны, ты должен хорошо относиться к ее чисто «девчоночьим» занятиям и увлечениям, даже если тебе кажется, что в них нет абсолютно ничего интересного. Не следует показывать, что это тебя раздражает, и тем более не надо смеяться: мол, что за ерундой ты занимаешься.

ТЫ ИДЕШЬ В ГОСТИ

Возможно, ты скажешь: «Подумаешь, гости! Что тут такого?» Да и на самом деле – мы все ходим к друзьям еще с дошкольного возраста, играем вместе, отмечаем дни рождения, встречаем Новый год. И никаких сложностей у тебя и твоих сверстников до сих пор не возникало. Однако согласись – о правилах поведения за столом в те далекие и счастливые времена задумываться тебе не приходилось. Поэтому нам стоит продолжить разговор об этикете применительно к этой теме.

Гости милы, да деньки малы.

Русская пословица

Ты вырос, и то, что раньше считалось вполне приемлемым, теперь может показаться окружающим признаком плохого воспитания. Раньше на школьный утренник или на семейное торжество одноклассника тебя собирала мама. Ты полностью доверялся ей во всех вопросах своего внешнего вида и был уверен, что выглядишь «на все сто». Она разучивала с тобой стихотворение, которое ты должен был читать на празднике, вела тебя туда за руку, снимала с тебя верхнюю одежду, сдавала ее в гардероб, причесывала, волновалась, все ли хорошо. Словом, раньше за тебя переживала мама. Однако пришло время тебе самому заботиться о себе во всех ситуациях. К тому же правила поведения в гостях и за столом для твоего нынешнего возраста несколько сложнее правил, скажем, для первоклашек. Вот об этих «сложностях» нам стоит поговорить.

Как себя вести

Если в нескольких словах изложить принцип поведения гостя, то он, скорее всего, мог бы звучать так: «Твое пребывание в доме хозяев должно быть приятно им». Но это правило уж слишком общо, лишено конкретности. Так что давай будем уточнять и конкретизировать.

Уважение к людям есть уважение к самому себе.

Русская поговорка

Одежда. Итак, получив приглашение на торжество, уточни, по какому поводу тебя зовут. От этого зависит «форма одежды».

Молодежная вечеринка, например, допускает свободный стиль, если об ином тебя не предупредили заранее, но семейный праздник с участием родителей предполагает наличие строгого костюма (о костюме мы поговорим в следующей главе).

Пунктуальность. Это одно из наиболее важных качеств воспитанного человека. Вспомни крылатое выражение: «Точность – вежливость королей» – и следуй ему, если желаешь, чтобы тебя сравнивали в этом отношении с монархами. Ведь у них весь день расписан по минутам, они не могут позволить себе опоздать на важное мероприятие. Итак, в гости нужно приходить в строго назначенный час. Если ты по опыту знаешь, что в определенное время суток транспорт в твоей части города ходит редко, необходимо просто выйти раньше, потому что оправдания опоздавшего в дом, где собралось большое количество приглашенных, выглядят излишними. Правила этикета допускают приход гостей в пределах 10–15 минут после назначенного времени. Но не позже! В свою очередь приходить на час раньше не стоит, так как хозяин, скорее всего, будет занят приготовлениями и не сможет уделить тебе должного внимания, и ты можешь почувствовать неловкость. Особенно в том случае, если ты в этом доме впервые. Правда, получив приглашение в гости к близкому другу, ты поступишь хорошо, предложив ему свою помощь.

На праздничном ужине в гостях, где приглашенных много и хозяева не рассчитывают рассадить их персонально, ты можешь сам выбрать себе место. Но обычно лучше подождать, пока тебе его укажут.

А что делать, если, например, тебя куда-то пригласили, а как раз в это время у тебя самого дома гость? Конечно, необходимо взять его с собой. Правда, для этого ты должен заранее поговорить с приятелем, к которому ты идешь, а тот, в свою очередь, должен предупредить родителей, что на одного приглашенного будет больше. Придя в гости вместе со своим приятелем, ты должен позаботиться о том, чтобы он не скучал и чувствовал себя комфортно в незнакомой компании. Познакомь его со своими друзьями, помоги найти общую тему для разговора.

Поехал бы в гости, да люди не зовут.

Русская поговорка

А сейчас давай рассмотрим некоторые вполне жизненные ситуации, чтобы определить, как нужно себя вести.

Придя в гости, не надо нарочито оглядывать квартиру, трогать сувениры на полках, модели самолетов и машин, брать

книги. В любом случае, если тебе уж очень хочется что-то рассмотреть, лучше спросить разрешения у хозяев. Если ты нечаянно задел какую-то хрупкую вещь и она разбилась, сразу скажи об этом хозяевам и извинись.

Гости навалили, хозяина с ног сбили.

Русская поговорка

А что делать, если ты находишься в гостях, а по телевизору в это время транслируют матч, которого ты ждал? Лучше промолчать, ты ведь сам выбрал общение в компании. Если же передача для тебя все-таки важнее, тогда заранее вежливо откажись от приглашения и останься дома! Не стоит предлагать хозяевам включить телевизор или настаивать на том, какой именно передаче отдать предпочтение.

Бывает и так, что фильм, которым все увлечены, ты находишь глупым и невыносимо скучным. Не стоит заявлять об этом во всеуслышание. И наоборот, неприлично продолжать смотреть фильм, когда остальные гости начинают расходиться по домам. Не очень красиво вставать из-за стола и садиться перед телевизором, когда хозяева еще не закончили ужин. Также не следует во время ужина не отрываясь смотреть на экран.

Гостям дважды радуются: встречая и провожая.

Литовская поговорка

Застольные премудрости

Приглашения в гости у нас, как правило, связаны с застольем. Это давняя и хорошая традиция, только нужно знать правила застольного этикета, чтобы праздник не омрачался никакими непредвиденными обстоятельствами. Ведь если человек ест неаккуратно, то с ним рядом не очень хочется не то что сидеть, но и разговаривать. Ну попробуй вести непринужденную беседу, например о живописи, с человеком, который расплескивает все вокруг себя, стучит ложкой по тарелке, отвечает тебе что-то невнятное с набитым ртом. Такого гостя, скорее всего, не захотят видеть больше у себя в доме все присутствующие. С другой стороны, не надо впадать в иную крайность и просто молча сидеть и жевать, не участвуя в общей беседе. Необходимо так научиться владеть столовыми приборами, руками, осанкой, речью, чтобы уметь поддержать разговор за столом в любой момент, не причиняя неудобств соседям и не ставя в тупик самого

себя. А для этого приведем краткий свод правил. Хорошо, если ты их запомнишь и постепенно станешь вводить в практику.

Гостю в переднем углу место.

Русская поговорка

За столом надо сидеть прямо, не облокачиваясь на него, только запястья можно положить на край. Все действия, не касающиеся непосредственно еды, лучше прекратить, то есть не барабанить пальцами по тарелке, не брать нож в руки, не скатывать из хлеба шарики, не играть с салфеткой, не размахивать руками и так далее.

Не следует вытягивать под столом ноги во всю длину, так как они могут помешать твоим соседям.

Сиди за столом так, чтобы не мешать соседям, то есть не расставляй локти. Не наклоняйся слишком низко над тарелкой, но и не отстраняйся от нее слишком далеко. Голову нужно слегка наклонить к тарелке, когда подносишь ко рту вилку или ложку.

На горячую пищу дуть не следует. Лучше немного подождать, пока она немного остынет. Общее правило: мясо, рыбу следует есть, отрезая или отделяя небольшие куски. Мясо отрезают маленькими кусочками, придерживая его вилкой, повернутой выемкой вниз. Не надо сразу «дробить» мясо на мелкие кусочки.

Ешь неторопливо, ведь твоя главная цель – общение, а не поглощение пищи.

Не стоит в гостях демонстративно привередничать, достаточно просто не есть непонравившееся блюдо.

Курицу хорошо кушать вдвоем – я и курица.

Еврейская поговорка

Если берешь кусок хлеба, колбасы или сыра с блюда, выбирай тот, что лежит ближе к тебе. Копаться в блюде, перебирать куски некрасиво.

Не подноси пищу ко рту на ноже. Если нужно что-то разрезать, то делай это на тарелке с помощью ножа и вилки, а ко рту подноси уже маленький кусок, чтобы удобно было жевать.

Не клади косточки от мяса, птицы или фруктов на стол. Обычно хозяева предусматривают для этой цели специальную посуду, но если ее нет, не заявляй об этом вслух, лучше складывай косточки на край своей тарелки.

В солонке чаще всего есть маленькая ложечка, она служит для того, чтобы с ее помощью набирать соль. Если ее нет, то бери

соль кончиком ножа, но никак не пальцами.

Старайся не сорить, но если все-таки накрошил, то не надо извиняться, привлекая тем самым к себе лишнее внимание. Ни в коем случае не смахивай крошки на пол, не маскируй их салфеткой.

> Хорошее воспитание заключается не в том, что ты не прольешь соуса на скатерть, а в том, что ты не заметишь, если это сделает кто-нибудь другой.
>
> *А. П. Чехов (1860–1904), русский писатель*

Теперь несколько слов о столовых приборах.

Ложку, которой едят суп, держат в правой руке. Блюда с гарниром и жаркое едят с помощью ножа. Чтобы разрезать кусочек мяса, нужно придерживать его вилкой, которая находится в твоей левой руке, а нож в правой.

В наши дни к помощи ножа прибегают намного чаще, чем раньше. Например, им даже режут блинчики, оладьи, овощные котлеты, что в старину было недопустимо. Однако и сейчас это не обязательно. Так что многие эти блюда ты смело можешь есть одной вилкой. Только вилкой едят макароны, вермишель, лапшу, солянку, омлет, овощи. Ветчину нужно есть ножом и вилкой.

> Ложка-то узка, таскает по три куска: надо ее развести, чтоб таскала по шести.
>
> *Русская поговорка*

Рыбу, как в холодном, так и в горячем виде, едят с помощью вилки и специального ножа-лопаточки. Если тебе придется есть рыбу целиком, то вначале отдели от скелета верхнюю часть филе, съешь ее, затем отдели позвоночник и косточки, аккуратно отложи их в сторону и приступи ко второй части. В результате на тарелке должен остаться только рыбий скелет.

Птицу следует есть при помощи ножа и вилки, отрезая кусочки мяса с косточки. При этом не стоит переживать, что некоторое количество мяса остается на кости.

> Если бедняк ест курицу, то или болен он сам, или больна курица.
>
> *Еврейская поговорка*

Когда доешь, положи нож и вилку рядом на тарелку. Это будет означать, что ты сыт и больше есть не будешь.

Если в гостях тебе предлагают самому намазывать хлеб маслом, то возьми небольшую порцию масла из масленки на край своей тарелки и только потом наноси его на хлеб. Для приготовления бутерброда с паштетом отделяй кусочки паштета вилкой.

Гость доволен – хозяин рад.

Русская поговорка

Особые затруднения вызывают супы: в какую сторону надо наклонять тарелку, когда содержимое ее на донышке? Вообще-то в гостях лучше не проделывай с тарелкой никаких фокусов. Ничего страшного, если немного останется. Ложку во время еды и после оставляй в тарелке, а не клади на стол.

Сейчас очень популярны итальянские длинные макароны – спагетти. Есть их красиво довольно трудно, надо обладать достаточной ловкостью. Существует несколько вариантов, помогающих «победить» это блюдо. Самый простой заключается в использовании вилки и ложки. Ложку в качестве опоры для вилки держат в левой руке, а на вилку наматывают спагетти.

Когда закончишь трапезу, для того чтобы вытереть губы, используй салфетку, просто приложив ее ко рту. Особенно это важно в том случае, если ты собрался пить – не стоит оставлять на посуде жирных пятен.

В гостях в качестве десерта принято предлагать фрукты. Их тоже нужно уметь есть правильно и красиво.

Персик надо разрезать на тарелке, удалить косточку. Затем при помощи ножа и вилки снять кожицу. И есть, отрезая по кусочку.

Бананы по правилам этикета принято очищать и есть ножом и вилкой, отрезая кружочками.

Апельсин чистят следующим образом: надрезают кожуру крестообразно, снимают ее и разделяют на дольки. Дурным тоном считается чистить апельсины и мандарины спиралеобразно.

Черешни и вишни берут за веточку. Некрасиво выплевывать косточку прямо на тарелку, лучше сначала в руку.

Дыню едят ложкой, а арбуз разрезают на небольшие кусочки, каждый из них освобождая ножом от семечек.

СТИЛЬ В ОДЕЖДЕ

Задумывался ли ты когда-нибудь над тем, почему мы следуем моде, стремимся одеваться стильно? Казалось бы, ну чего здесь сложного: одеваться модно – значит одеваться красиво, броско, так, чтобы тебя узнавали издалека, отличали от всех остальных, чтобы ты нравился окружающим. В самых общих чертах это так. Но вот тебе еще один вопрос, так сказать, «на засыпку». Панки, например, одеваются, следуя своим групповым представлениям о том, что красиво, а что не очень. Они уверены, что выглядят как нельзя лучше. Их без труда узнаешь издалека и отличишь от всех остальных. Значит ли это, что они одеваются модно?

Давай для начала разберемся в том, что такое мода. Само слово пришло к нам из французского языка. Дело в том, что в силу разных исторических причин с XVII в. все европейские страны стали подражать французской придворной моде. Стало престижно копировать прически, материал одежды, фасон, цвет, аксессуары у французов.

Ну а во французский язык слово это пришло из латыни, где *«модус»* означает «меру, образ, способ, правило, предписание». Древние философы, определяя это явление, считали, что умение одеваться, то есть мода, это умение раскрыть красоту человека. Ну а красота ведь изменчива. Ее нельзя выразить один раз и навсегда.

Может быть, именно поэтому все мы, следуя за капризами моды, пытаемся выразить через свой облик то, что каждый из нас несет в своей душе…

> Наружность и манеры более выразительны, чем слова.
>
> *Сэмюэл Ричардсон (1689–1761), английский писатель*

Об элегантности

Истинный джентльмен всегда элегантен. Но понятие это включает в себя, кроме умения со вкусом одеваться, еще и общую культуру. Поэтому на вопрос, можно ли научиться элегантным манерам или это исключительно врожденное свойство лишь отпрысков аристократических фамилий, мы ответим: можно. И даже нужно. Просто необходимо!

Ну а чтобы не терять попусту время, начнем прямо сейчас.

Что касается общей культуры, то приобретение, впитывание ее – процесс, длящийся практически всю жизнь. Мы же сейчас, поскольку речь у нас в этой главе идет об умении одеваться, поговорим об одежде. Тема эта, на наш взгляд, чрезвычайно важна, потому что в этом плане возможностей для молодых людей появилась масса. А вот рассказать им, «что такое хорошо и что такое плохо», никто особенно не спешил. Ну что же, возьмем на себя устранение этого пробела и приведем здесь несколько замечаний об элегантности в одежде.

Стоит еще раз подчеркнуть, что скромно, но со вкусом одетый и хорошо воспитанный молодой человек выглядит элегантнее, чем владелец дорогих «шмоток», выставляющий напоказ свой (хотя скорее не свой, а родительский) материальный достаток. Что тут скажешь? Вот уж где, словно в иллюстрации к учебнику, видно все без слов.

Самое большое богатство – разум.
Самое большое наследство – воспитанность.
Самая большая нищета – невежество.

Али-ибн Аби-Талиб (600–661), арабский поэт

Мы, конечно же, совсем не ведем разговор наш к тому, что нужно отвергнуть дорогую одежду. Но она должна соответствовать как материальному, так и культурному уровню своего владельца. Можно сказать, что элегантность – это идеальное сочетание внешнего вида и внутренней культуры человека. Вот почему порой мы видим хорошо, «дорого» одетого человека, но понимаем, чувствуем, что это лишь потуги, старание выглядеть, казаться, а не быть. Одежда мешает такому человеку. Ему в ней неудобно, он угловат, неуклюж, двигается с трудом, словно на нем скафандр, а не великолепный костюм. Вместо элегантности наружу выплывает вульгарность. И заметь – вульгарный человек никогда не будет элегантным, поскольку элегантность можно определить еще и как способ жить, чувствовать, думать, действовать и выражать себя в соответствии с внутренней культурой, самодисциплиной.

Как одеваться?

При выборе одежды важно правильно оценить перед зеркалом свой рост, особенности фигуры и лица и обязательно учитывать эти факторы. А еще все зависит от того, для какой ситуации ты выбираешь одежду. Мы не станем говорить о том, в чем тебе идти играть с ребятами в футбол. Понятно, что эти проблемы у тебя

давно решены. Но вот идти в школу, а тем более в театр или музей в старых джинсах нельзя. В них допустимо появляться в компании близких друзей, но не там, где требуется соблюдение устоявшихся правил.

А вообще имеет смысл приобрести одежду двух видов – праздничную и на каждый день. В качестве повседневного подойдет костюм из ткани голубоватого, серого, кремового или коричневого цвета. В нем удобно ходить в школу, он будет выглядеть достаточно строго и элегантно. В более холодную погоду к нему можно надеть свитер, подобрав его по цвету.

Все вещи, которые ты носишь, должны нравиться тебе самому, так что не позволяй уговорить себя на покупку, которая заведомо тебе не по нутру.

Для выходной одежды лучше остановиться на классическом варианте. Это темный костюм, светлая (лучше белая) рубашка, неяркие, подходящие к костюму носки, галстук скромной расцветки, туфли. Носки не должны выпадать из общего ансамбля, туфли просто обязаны быть тщательно вычищенными и не стоптанными. В холодный сезон отдай предпочтение однотонному пуловеру из тонкой шерсти под пиджак.

Кстати, в выборе цветовой гаммы костюма многое зависит от цвета твоих волос. Если ты брюнет, тебе идеально подойдет сочетание в одежде серого и желтого цвета. Блондинам будут «к лицу» различные оттенки синего цвета.

Есть нейтральные тона, которые подходят и брюнетам, и блондинам. Например, кремовый, бежевый. Однако и тут нужно быть осторожным, ведь даже самые спокойные цвета могут оказаться неуместными. Например, если у тебя смуглая кожа или ты сильно загорел, коричневые и кремовые тона сослужат плохую службу – ты будешь казаться еще более темным. А если ты обладаешь прекрасным румянцем, то откажись от ярких галстуков, вообще исключи из своего гардероба красный цвет, переключи свое внимание на умеренные тона, скажем, на серый или синий.

> В основе всех хороших манер лежит одна забота – забота о том, чтобы человек не мешал человеку, чтобы все вместе чувствовали бы себя хорошо.
>
> *Д. С. Лихачев (1906–1999), русский литературовед и историк культуры, академик*

Подбирая себе гардероб, обрати внимание на некоторые «тонкости». Например, приобретая рубашки, следи, чтобы они были тебе впору. Например, рукава рубашки должны выступать

из-под рукавов костюма примерно на полтора сантиметра. Воротник не должен быть слишком широким, но и не давить. Важна и длина твоей шеи. Если она у тебя коротковата, не выбирай рубашку со слишком высоким воротничком. Если же шея длинная, то не останавливай свой выбор на рубашках с чрезмерно коротким воротником. В общем, соблюдай меру – это важное условие элегантности.

О галстуках

Стоит ли лишний раз говорить о том, что ты прежде всего джентльмен. А настоящего джентльмена отличают хорошие манеры, воспитанность, эрудиция и, конечно же, безукоризненный стиль в одежде. Ну а существенная деталь мужского костюма – галстук. Если ты не хочешь потеряться в обществе, если тебе нравится деловой стиль одежды и ты желаешь выглядеть элегантно, то научись выбирать себе галстуки, так как обычно мужчина делает это самостоятельно. К коричневому костюму идеально подходит гранатовый галстук, серый, а если костюм имеет табачный оттенок, то ты можешь подобрать к нему галстук черного цвета. Некоторые уверенные в себе мужчины могут надеть зеленый или желтый галстук, но мы пока не советовали бы тебе экспериментировать, так как, для того чтобы эксперимент был удачным, нужно иметь безупречный вкус. Лучше начни с традиционного сочетания цветов.

Под синий костюм можно надеть красный, серый, светло-голубой или трехцветный галстук – в нем должна присутствовать какая-то светлая нотка, которая внесет в наряд приятное оживление.

> Книгу ценят не по обложке, а человека не по галстуку.
>
> *Польская поговорка*

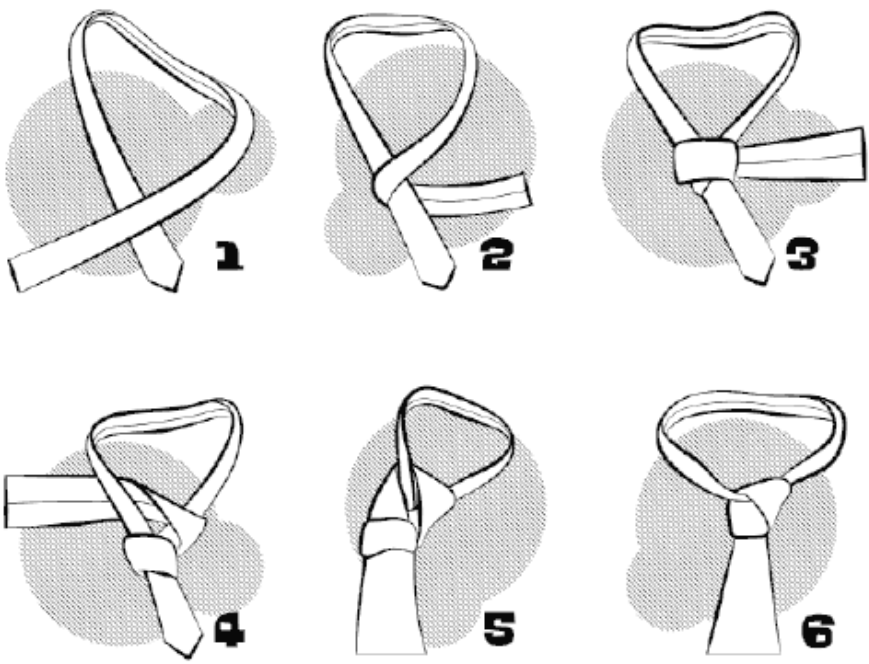
К серому костюму подходит практически любой галстук, поскольку это нейтральный цвет, и на его фоне хорошо смотрятся любые сочетания. Однако не увлекайся крикливыми рисунками, зачастую они слишком вульгарны или, во всяком случае, не вяжутся с деловым стилем. Не забывай, что галстук является частицей единого ансамбля, твой внешний вид не должен «распадаться» на отдельные части, и даже если все твои вещи новые и красивые, вместе они могут выглядеть вульгарно, если не будут сочетаться между собой. Например, если ты решил надеть к костюму рубашку в полоску, то ни в коем случае не бери галстук

с рисунком, чтобы не нарушить ансамбль, он должен быть только однотонным. Вообще есть железное правило: из трех составляющих твоего наряда, то есть из костюма, рубашки и галстука, только что-то одно может быть с рисунком – в полоску, клеточку и т. п.

А теперь поделимся с тобой всего двумя способами завязывания галстуков. Почему только двумя? Дело в том, что всяческих узлов существует немало, и о том, как их завязывать, ты без труда узнаешь у старших. Но вот эти два – весьма необычные. Так что, подобрав себе отличный галстук и завязав его одним из этих узлов, ты окажешься не только модным и элегантным, но и оригинальным.

Итак, приступим!

Узел «Диагональ»

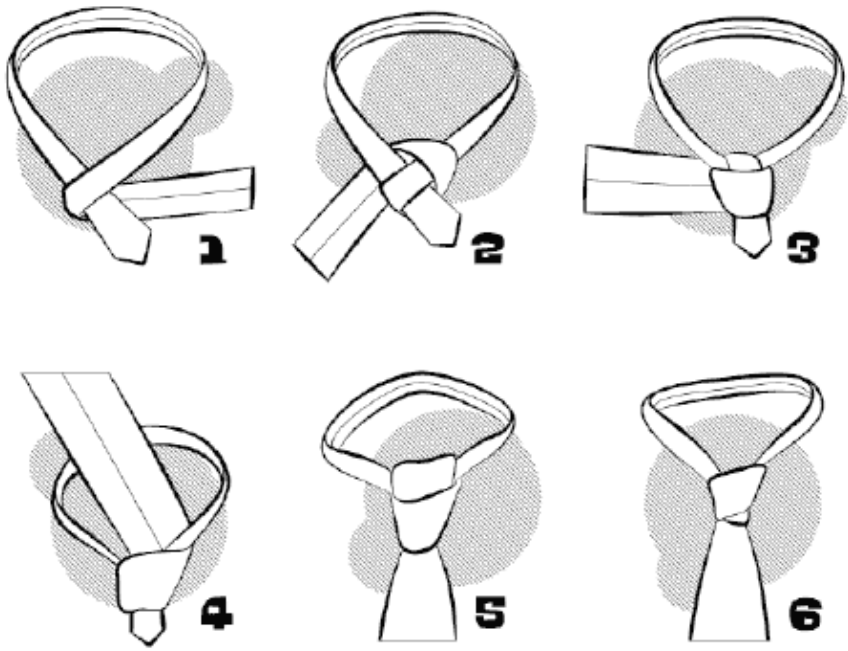


1. Уложи концы галстука крест-накрест так, чтобы широкий конец галстука располагался над узким и был направлен влево.
2. Теперь заверни широкий конец за узкий и протяни вправо.
3. Затем обведи широкий конец вокруг узкого и снова направь вправо.
4. Теперь продень широкий конец спереди через шейную петлю влево.

5. Затем сквозь образовавшееся перед тем ушко вытяни широкий конец вниз.

6. Узел слегка затяни, расправь его, чтобы придать ему форму, и подтяни к воротничку.

Перекрещивающийся узел



1. Уложи концы галстука крест-накрест. Широкий конец должен лежать поверх узкого по направлению влево. Проведи его под узким концом вправо.

2. Теперь продень широкий конец галстука в шейную петлю сверху вниз и направь влево.

3. После этого обведи широкий конец вокруг узкого и направь снова влево.

4. Затем протяни его направо и продень в шейную петлю снизу вверх.

5. Широкий конец продень в появившуюся впереди двойную петлю сверху вниз. Обрати внимание: через двойную петлю!

6. Узел затяни так, чтобы были видны обе его перекрещивающиеся части.

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

ВЕСЕЛЫЕ ИГРЫ С КАРТАМИ

К картам, в отличие от других столь же древних игр, отношение в обществе сложилось, прямо скажем, неоднозначное. Пожалуй, ни одно другое развлечение за всю историю человечества не вызывало такого интереса, с одной стороны, и такого же количества критики и запретов – с другой.

Почему так произошло? И что же в картах есть такое, что вызывает к ним столь противоречивое отношение? Может быть, история сможет ответить нам на эти вопросы?

К сожалению, сведений о картах сохранилось чрезвычайно мало. Впрочем, точно так же как и об изобретении таких древних игр, как нарды, шахматы, бильярд. Одни специалисты считают, что карты родились еще в Древнем Египте. По мнению других, их родина – Китай. Но все единодушны в том, что в те далекие времена они появились как инструмент для гадания и предсказания судьбы, а совсем не для игры. В Европу их принесли, скорее всего, арабы. Распространяясь по континенту, карты стали любимым видом развлечения для всех слоев общества, от низов до высшей знати. Но очень быстро практически во всех странах приняли законы, жестоко каравшие за игру.

Так все-таки, что такое опасное обнаружилось в картах, если пристрастие к ним приравняли к грабежам и насилию? Скорее всего, в картах ничего такого и не обнаружилось. Только вот нечистые на руку люди, а их хватало во все времена, быстро сообразили, что с помощью карточной игры можно без труда облапошивать простодушных сограждан. Именно вокруг карточной игры расцвели обман и преступления. Но сами карты ведь ни при чем! И с шахматами могло произойти то же самое, если бы появилась возможность обманывать соперника, играя в них. К счастью, шахматные фигуры не имеет смысла помечать, подменять, подрезать, накалывать. Здесь бесчестному и корыстному игроку делать нечего. В шахматах побеждает только интеллект.

> Азартная игра – заразная болезнь полуцивилизованных варваров.
>
> *Уильям Инджж (р. 1913), американский драматург, лауреат премии Оскар*

В середине XVII в., при царе Алексее Михайловиче, и в России

за карточные игры уже карали так же строго, как за воровство и грабеж. Правда, с конца XVIII столетия у нас начинается карточный бум. Буквально все русское общество того времени играет. Дело в том, что в то время игра в карты была, пожалуй, основным, если не единственным видом досуга на всевозможных приемах и вечерах. И если светская молодежь отдавала предпочтение танцам, то людям старшего возраста оставались карты.

Играть – это производить опыты со случаем.

Новалис (1772–1801), немецкий писатель

Здесь, правда, нужно непременно пояснить, что именно в это время произошло четкое деление игр на более серьезные (их еще называют коммерческими), в которые играло высшее общество, и азартные. И если первые, к которым относятся винт, вист, преферанс, а позже и вершина карточных игр всех времен – бридж, основаны на четком математическом расчете и требуют от играющего мастерства, ума, прекрасной памяти, знания психологии, то вторые – сека, очко, баккара, штос – довольно незамысловаты, не требуют от игрока напряжения ума и основаны не на мастерстве и умении, а на удаче. Здесь безраздельно царит его величество случай. И именно в этих играх вольготно чувствуют себя всякого рода мошенники.

Бридж – единственная карточная игра, официально признанная Международным олимпийским комитетом. В ней, как и в других видах спорта, проводятся полноправные состязания разных уровней.

Ну а что же в современном мире? За карточную игру давно не сажают и не бьют плетями. А бридж даже официально признан Международным олимпийским комитетом в качестве олимпийского вида спорта. Кроме того, он входит в число обязательных дисциплин в некоторых военных академиях европейских стран! Преподают его также в школах и колледжах Франции, Швеции, Польши, Голландии.

Да и у нас, говорят, в некоторых московских и санкт-петербургских школах попробовали ввести обучение детей карточным играм. Преподаватели утверждают, что ученики стали лучше усваивать другие предметы, у них быстро развивается память.

Ну а теперь – давай сыграем?

Веришь – не веришь

Это на самом деле очень веселая, занимательная и живая игра. Одна из лучших игр, в которые все мы когда-либо играли. Участвует в ней практически любое количество игроков, но лучше все-таки играть вчетвером. Играть можно колодой в 36 или в 52 карты.

Сдаются все карты. Первый раз по жребию, а в следующий раз будет сдавать проигравший. Цель играющих – побыстрее избавиться от своих карт. Первый ход делает сосед сдающего слева (то есть по часовой стрелке). Он кладет в центр стола, не раскрывая, от одной до трех карт и при этом называет их: «Три десятки». Этим самым он хочет сказать, что ВСЕ карты, которые он только что положил, являются десятками. Это на самом деле могут быть три десятки, но в равной степени и любые другие карты. Следующий за ним (вновь по часовой стрелке) игрок может…

сказать: «Верю»;

сказать: «Не верю»;

положить еще 1–3 карты (не обязательно столько же, сколько положил предыдущий игрок). Эти новые карты тоже будут считаться как бы десятками.

При этом происходит следующее. Если игрок положил несколько карт, то ход переходит к следующему игроку, и уже он имеет вышеназванные три возможности. Иначе вскрываются все карты, только что положенные предыдущим игроком. Если игрок…

сказал: «Верю» – и угадал, то все карты, лежащие к этому моменту на столе, уходят в отбой;

сказал: «Верю» – и не угадал, то все карты, лежащие к этому моменту на столе, он забирает себе;

сказал: «Не верю» – и среди проверяемых карт есть не десятки, то все карты, лежащие к этому моменту на столе, забирает себе предыдущий игрок (чьи карты проверялись);

сказал: «Не верю», но все проверяемые карты оказались десятками, то все карты, лежащие к этому моменту на столе, он забирает себе.

Если карты ушли в отбой или в результате проверки карты забрал себе предыдущий игрок, то ходящий игрок делает новый заход (1–3 карты) и называет любое достоинство карт (можно назвать то же самое достоинство, которое было до этого, или какое-нибудь другое).

Если же карты забрал себе этот игрок, то новый заход делает следующий после него игрок.

Если на руках у кого-то из игроков оказываются четыре карты одного достоинства, то этот игрок должен сразу же положить их в отбой (в закрытом виде, но честно).

Если игрок в свой ход кладет на стол свои последние карты, то он выходит из игры, но не сразу. А именно: если после того, как этот игрок положил карты, каждый из оставшихся игроков тоже положит несколько карт (то есть не будет произносить слов «верю» или «не верю») и очередь опять доходит до этого игрока, то он должен еще последний раз сказать: «Верю» или «Не верю». Если он не угадывает, то забирает себе все карты, лежащие к этому моменту на столе, и продолжает играть как обычно, а если угадывает, то, согласно обычной процедуре, карты либо уходят в отбой, либо их забирает предыдущий игрок, а этот игрок выходит из игры.

Проигрывает тот, кто остается после того, как все вышли.

> Все на свете любят игру; и люди самые благоразумные охотно отдаются ей, пока не увидят всех сопряженных с нею насилий, уловок, заблуждений, потери денег и времени, пока не поймут, что на нее можно затратить всю жизнь.
>
> *Шарль Луи Монтескье (1689–1755), французский философ*

Ведьма

Играют двое и более человек. Используется колода в
36 карт от двух до шести человек и 52 карты – более шести человек.

Сдающий раздает все карты из колоды справа налево. После этого каждый, начиная от соседа, сдающего по часовой стрелке, сбрасывает карты парами (два валета, две девятки, два туза и т. д.), предварительно вытянув у соседа справа одну карту. Ведьму – а это дама пик – сбрасывать нельзя. Она постоянно меняет своего хозяина, и в конце игры у проигравшего остаются на руках две дамы: ведьма и какая-либо из трех других дам.

Война

Это игра для двоих. Возьми колоду из 32 карт и раздай их поровну. Теперь перед каждым игроком лежит стопка из 16 закрытых карт. Они переворачивают по одной верхней карте. У кого карта старше (независимо от масти), тот забирает обе

открытые карты и кладет их вниз своей стопки. Если карты совпадают по достоинству (дама и дама, шестерка и шестерка и т. д.), то они откладываются в сторону, а игроки переворачивают по три карты, и от старшинства последней зависит, кто забирает все. При повторном равенстве карт принцип разрешения спора сохраняется. Проигрывает игрок, оставшийся без карт.

Девятка

В этой игре принимают участие от трех до шести человек. Раздается вся колода из 36 карт. Начинает тот, у кого окажется девятка треф. Он выкладывает ее, а следующий игрок должен положить рядом либо восьмерку, либо десятку той же масти. Он может также положить сверху или снизу девятки треф девятку любой другой масти. Цель каждого игрока – первым выложить все свои карты, мешая, по возможности, сделать это другим.

Выкладывать карты следует в четыре горизонтальных ряда по мастям. Ходы делаются по очереди, и за один ход кладется только одна карта. При отсутствии нужной карты ход пропускается.

Домино

Это игра для трех и более человек колодой в 52 карты. Цель ее – освободиться от своих карт. Каждый игрок получает по семь карт. Другие карты остаются закрытыми в колоде. Сдающий берет из колоды первую карту и кладет ее рядом в открытом виде. Продолжает игру сидящий слева от него. Он вправе положить на открытую карту не только одну, но и несколько своих при условии, что соблюдается принцип нисходящего или восходящего порядка карт (независимо от масти). Например, сдающий открыл даму. Следующий игрок может положить на нее валета и потом десятку, девятку и т. д. или любого короля и потом туза, двойку, тройку и т. д. Когда имеющиеся возможности исчерпаны, все тот же игрок берет верхнюю карту из колоды и либо сбрасывает ее и все другие подходящие, либо оставляет ее на руках, если она не годится для сброса. В игру вступает третий участник…

В ситуации, когда колода исчерпана, игрок, не имеющий возможности сделать ход, объявляет «пас».

Согласно правилам, не допускается придерживать карты, которые могут быть задействованы в игре.

Каре

Играют от трех до пяти человек колодой в 32 карты. Цель –

собрать как можно больше каре, каждое из которых образуют четыре одинаковые карты (четыре дамы, четыре десятки и т. д.). Перетасовав карты, сдающий раздает их игрокам (при нечетном количестве участников у кого-то получится картой больше).

Начинает игру участник, сидящий слева от сдающего. От произвольно выбранного игрока он требует конкретную карту, например: «Восьмерку треф!» Если названная карта имеется у игрока, к которому поступил запрос, то он отдает ее, и в этом случае запрашивающий продолжает игру до первой ошибки. Если требуемой карты у игрока не оказывается, ход переходит к нему.

Игрок вправе запрашивать лишь ту карту, которая не станет у него единственной в своем роде.

Нетрудно подсчитать, что из 32 карт составляется восемь каре. Каждую собранную четверку карт игрок откладывает. Выигрывает участник, собравший наибольшее количество карт за один или несколько туров игры. Второй вариант предусматривает чередование сдатчиков.

Курица

Играют трое-четверо человек колодой в 36 карт. Цель игры – освободиться от всех своих карт. Сдающий раздает каждому по пять карт. Одна карта открывается и кладется рядом с колодой. Заходит сидящий слева от сдающего. Делая ход, каждый игрок сначала должен взять верхнюю карту из колоды и затем положить на предыдущую открытую карту одну из своих любой другой масти. Если игрок не имеет возможности сделать ход (нет подходящих карт), он забирает все открытые карты, но при этом может избавиться от имеющихся четверок (четыре дамы, четыре десятки и т. д.). Иногда открытые карты берутся сознательно.

Если складывается ситуация, при которой колода заканчивается, когда еще никто не освободился от своих карт, то открытые карты переворачиваются, образуя новую колоду.

Мяу-мяу

Количество участников произвольное. Для игры нужна колода в 32 карты.

Игра бескозырная. О старшинстве карт также не идет речь, но важна их стоимость: туз – 11 очков, король – 4, дама – 3, валет – 2, все прочие – согласно номиналу.

Цель каждого игрока – избавиться от всех карт, получив наименьшее количество штрафных очков.

Первого сдающего определяет жребий. В дальнейшем сдают

поочередно. Заходит всегда сосед сдающего слева. Каждый получает по пять карт. Верхняя из оставшихся в колоде карт открывается, другие остаются закрытыми.

Игроки по очереди выкладывают по одной карте. Всякая очередная карта в стопке должна совпадать с предыдущей либо по масти, либо по достоинству: черву кладут на черву, туза – на туза и т. д. Особняком стоят валеты: валета всегда можно выложить с объявлением новой масти (даже не совпадающей с фактической). Следующий участник должен сбросить карту именно этой масти. Игрок, не имеющий возможности выложить ни одной карты, берет верхнюю из колоды. Если она тоже не годится, пропускает ход.

Когда один из игроков сбросит свою последнюю карту, розыгрыш завершается. Другие игроки записывают себе штрафные очки согласно стоимости своих карт.

Игра ведется до 100 очков.

Поддавки

Играют двое. У каждого из игроков своя колода по 52 карты. Игроки тщательно тасуют колоды. Кому заходить, решает жребий: каждый сбрасывает по карте, и старшая определяет начинающего игру.

Участники по очереди кладут на стол по одной верхней карте одна на другую. Когда появляется король, противник игрока, выложившего эту карту, кладет сверху две свои карты; когда появляется туз, противник кладет три карты. В обоих случаях хозяин короля или туза забирает всю стопку карт и кладет их под низ своих.

Когда на руках у одного из участников оказываются две колоды, а на руках у другого ничего, игра заканчивается.

Пьяница

Количество участников не ограничивается. Играть можно любой колодой.

Карты раздаются всем участникам поровну. Начинает игру сосед сдающего слева. Каждый раз игроки выкладывают по одной верхней карте. У кого карта старше (независимо от масти), тот забирает себе все выложенные и кладет их под имеющиеся на руках. В случае, когда двое или более игроков выкладывают равные карты, эти игроки должны положить еще по одной карте, и старшинство какой-либо из них решает спор. Игра заканчивается, когда к одному или двум игрокам (по условию)

переходит вся колода. Кто остается без карт, проигрывает.

Сто

Играют от трех и более человек колодой в 32 карты. Карты в игре имеют стоимость: туз – 11 очков, десятка – 10, девятка, восьмерка и семерка – соответственно 9, 8 и 7, король – 4, дама – 3, валет – 2.

Задача каждого игрока – постараться избежать перехода за рубеж 100 очков.

Колода тасуется, снимается, и сдающий раздает всю колоду по одной карте.

Сосед сдающего слева заходит с любой карты. Следующий игрок кладет на выложенную карту свою, которая тоже может быть любой, и сообщает общую сумму согласно стоимости обеих карт. Например, если первый игрок положил валета, а второй короля, то последним называется цифра 6 (в реальной игре, по-видимому, лучше сначала избавляться от карт большой стоимости). Другие участники действуют по тому же принципу.

Участник, перешедший упомянутый ранее критический рубеж, проигрывает. За проигрыш начисляются штрафные очки в соответствии с тем, на сколько пунктов превышен рубеж. Впрочем, игрок, достигший 100 очков ровно, получает возможность списать с себя 5 штрафных очков.

Игра ведется до тех пор, пока кто-либо из игроков не наберет оговоренное количество штрафных очков.

ПОКАЗЫВАЕМ ФОКУСЫ

Искусство фокусов никогда не умирало, оно жило и развивалось и в древности, и в Средние века. Процветает оно и в наше время. У него богатое прошлое. Вот, например, до наших дней дошел древнеегипетский папирус, рассказавший о бродячем артисте, который поразил своими фокусами фараона Хуфу. А случилось это почти 5000 лет назад!

Наверное, во все времена людям хотелось верить в сказку, в то, что человек способен творить чудеса.

Мы выбрали для книги фокусы, которые не требуют никакой предварительной подготовки и могут быть исполнены обыкновенными картами. Для некоторых тебе понадобится помощник, которого в любой компании найти совсем нетрудно.

Фигурная или простая карта?

Ты объявляешь друзьям, что возьмешься угадывать карты, лежащие вверх крапом. Предварительно тебе нужно договориться с приятелем, чтобы он, оставаясь среди гостей, которые не будут подозревать его в сообщничестве с фокусником, незаметным условленным знаком указывал тебе: фигурная или простая карта выбрана кем-нибудь из присутствующих. Например, для фигурной сообщник проводит рукой по волосам, а для простой этого не делает. Итак, объявив, что ты будешь угадывать карты, ты выходишь в другую комнату, а в это время кто-нибудь смотрит карту и кладет ее на стол крапом вверх. Ты возвращаешься, задумываешься на некоторое время, и решительно объявляешь: «Фигурная!» И угадываешь, потому что твой приятель подал тебе незаметный знак. Конечно, все лавры достаются тебе, хотя на самом деле роль помощника в этом фокусе намного сложнее и ответственнее. Ведь ему нужно ловко подглядеть выбранную карту, не подавая никому повода заподозрить, что он действует заодно с исполнителем фокуса.

> Когда нам удается перехитрить других, они редко кажутся нам такими дураками, какими кажемся мы сами себе, когда другим удается перехитрить нас.
>
> *Франсуа де Ларошфуко (1613–1680), французский писатель-моралист*

Угадать единственную карту в колоде

Попроси зрителя выбрать любую карту, запомнить ее и положить сверху колоды, а затем снять колоду и нижнюю часть положить на верхнюю.

Чтобы фокус получился, тебе надо предварительно запомнить нижнюю карту колоды. Затем, перелистывая колоду, ты легко найдешь загаданную зрителем карту – она будет следующей за той, которую ты запомнил.

Карты проходят сквозь колоду

Заранее положи в колоду рядом девятку бубен и десятку червей. Затем выбери из колоды десятку бубен и девятку червей. Покажи их «благородной публике» и спрячь в разные места колоды. Затем попроси кого-нибудь из присутствующих хлопнуть по колоде ладонью, объяснив окружающим, что от этого хлопка обе карты сойдутся вместе.

Раскрой колоду и покажи зрителям заранее уложенные карты: девятку бубен и десятку червей. Удивлению присутствующих нет предела, если, конечно, они были не очень внимательны.

Карты угадывает зритель

Этот простой фокус был популярен в России еще в позапрошлом веке.

Заметив предварительно какую-нибудь карту, рассыпь по столу колоду крапом вверх, но место замеченной карты не теряй из виду. Предположим, что это была шестерка пик. Ты просишь кого-нибудь из гостей дать тебе шестерку пик; он вынимает первую попавшуюся под руку карту и подает тебе хоть бубнового валета. Затем ты делаешь вид, что удивлен его способностью угадывать закрытые карты, и просишь его опять дать тебе теперь уже бубнового валета. Он подает тебе, предположим, десятку червонную. Тогда ты, сделав вид, что задет за живое таким соперничеством, говоришь: «Ну, так я сам найду десятку червей», и, подумав немного, как будто угадывая, где именно лежит десятка, ты берешь замеченную заранее шестерку пик. Удивленные зрители видят, что у тебя на руках действительно бубновый валет, десятка червей и шестерка пик.

Из 21 карты угадать задуманную

Выбрав из колоды 21 карту, разложи их в три ряда на стол лицевой стороной вверх и попроси кого-нибудь загадать какую-то

карту, но сказать тебе только, в котором ряду она находится. Затем собери карты так, чтобы ряд, где находится карта, был посередине, и еще раз разложи карты в три ряда, но не горизонтально, а вертикально, и снова спроси: «В кото ром ряду задуманная карта?» Опять собери карты так, чтобы ряд с задуманной картой оказался посередине, и, разложив карты горизонтально, спроси: «Где находится карта?» Вновь собери карты как и прежде. Потом начинай выкладывать карты на стол, считая про себя. Задуманная карта всегда будет одиннадцатой с обоих концов.

Четыре туза

Ты просишь кого-нибудь назвать число от 10 до 20 и откладываешь по одной названное количество карт в отдельную стопочку. Затем подсчитываешь сумму цифр названного числа, снимаешь сверху количество карт, равное этой сумме, и возвращаешь их обратно, но поверх колоды. Верхняя карта откладывается в сторону лицевой стороной вниз, а все остальные кладутся на место. После этого ты вновь просишь зрителей назвать любое число от 10 до 20 и проделываешь то же самое. Так же ты поступаешь еще два раза, пока не отложишь в сторону четыре карты. Затем ты открываешь четыре карты – и все они оказываются тузами! Удивлению и восторгу зрителей нет предела.

Дело в том, что перед началом фокуса тузы кладутся на девятое, десятое, одиннадцатое и двенадцатое места сверху. Все остальное получится автоматически. Потренируйся, и ты сам в этом убедишься.

Карты сами собираются по мастям

Выбери из колоды королей, дам и валетов. Разложи их на столе, лицом вверх. Старайся не показывать, что ты сохраняешь порядок, но при раскладке карт придерживайся следующего:

не клади в первом ряду двух карт одной масти;

второй ряд начинай с той же масти, которой закончил первый, вторая карта этого ряда должна быть той же масти, что и первая карта первого ряда, третья – той же, что и вторая карта первого ряда, и т. д.;

третий ряд начинается с той же масти, которой закончился второй ряд, вторая карта этого ряда – той же масти, что и первая карта второго ряда, и т. д.

Теперь собери карты по вертикальным рядам, начиная с

последней нижнего ряда. Карты можно снимать несколько раз, но не тасовать. Разложив их на четыре стопочки, ты получишь в каждой фигуры одной масти.

Фокус с дамами и королями

Выбери из колоды королей и дам. Разложи их в две стопки, отдельно королей и отдельно – дам. Переверни стопки карт лицевой стороной вниз и сложи, не нарушая их порядка, то есть положи одну стопку на другую. Затем попроси кого-либо из зрителей снять колоду из восьми карт сколько угодно раз. После этого спрячь карты за спину и открой перед зрителями две из них. Все видят, что это король и дама одной масти. С остальными тремя парами происходит то же самое.

Секрет этого фокуса в том, что ты складываешь карты так, чтобы последовательность мастей в обеих стопках была одинаковой. В этом случае «снятие» этой последовательности мастей не нарушит. За спиной тебе нужно только разделить карты строго пополам и брать по одной сверху и снизу. В этой паре всегда окажутся король и дама одинаковой масти.

ФУТБОЛ НА СТОЛЕ

Вариант 1

Это простая, но чрезвычайно занимательная игра. К сожалению, играть в нее на уроках почти невозможно, потому что, как ты сейчас поймешь, играющие производят довольно много шума. Ну а на перемене – в самый раз. Итак, тебе понадобится ровная поверхность, лучше стол. Возьми небольшой кусочек поролона, придай ему по возможности форму шарика, отметь двое ворот по краям. Для этого сгодятся любые предметы: карандаши, ручки, кусочки проволоки, круглые батарейки… Ну вот, теперь можно приступать к игре. Двое соперников бросают жребий, как и в настоящем футболе. Один начинает с центра поля, второй выбирает ворота. Мяч двигается струей воздуха, выходящей из-под ладони, которой игрок с разной силой хлопает по столу. Удары производятся по очереди. Ушедший в аут, то есть «спрыгнувший» со стола по вине одного игрока, мяч вводится в игру его соперником.

При всей кажущейся ее простоте техника этой игры требует навыков. Добиться, чтобы мяч двигался в нужном направлении, не так-то просто – удары плоской ладонью, «лодочкой», когда воздух выходит между большим и указательным пальцем…

Вариант 2

Это тоже довольно простая игра, хотя и она требует определенных навыков. Итак, тебе понадобится ровная поверхность (стол) для игрового поля и три монеты, например по одному рублю или по 50 копеек.

Установи также двое ворот. Для этого сгодятся кусочки пластилина или две одинаковые коробочки – их можно прикрепить к столу скотчем. Главное, чтобы у соперников были одинаковые ворота.

Расположи монеты на краю стола, как показано на рисунке. Жребий брошен, и тот, кто начинает, бьет ладонью по монете, которая выступает за край поля. В зависимости от силы удара монеты перемещаются по столу в различных направлениях.

Теперь можно играть лишь монетой, что осталась ближе всего к игроку. Нужно произвести точный удар по ней, чтобы она прошла между двух остальных в направлении ворот противника. Удары совершаются указательным (можно и любым другим, если

удобно) пальцем. Если удар не получился и монета не прошла между двух других, ушла в аут (упала со стола), то игру со своего края стола начинает противник.

Итак, после нескольких удачных ударов ты приближаешься к воротам соперника. Назревает удар по воротам. Но сделать это совсем не так просто, как кажется. Тебе нужно попасть в ворота соперника так, чтобы монета не задела две остальные. Если в ворота ты не попал или монета все-таки коснулась другой, игра переходит к противоположной команде.

Ну вот, а теперь пробуй, тренируйся. И побеждай!

УЧИМСЯ ЖОНГЛИРОВАТЬ

Жонглирование – прекрасное занятие. Ну а если ты, достаточно потренировавшись, продемонстрируешь свои таланты друзьям, то обретешь славу непревзойденного циркового артиста. Всенародная любовь тебе обеспечена.

Но прежде чем начать, надо решить несколько предварительных проблем. Итак:

Чем жонглировать? В принципе, для этого подходят любые предметы, которые удобно держать в руках. У опытного артиста вопросов по этому поводу вообще не возникает. Он может с успехом использовать теннисные мячи, картофелины, яблоки, шарики для пинг-понга, желуди, каштаны, авторучки, туфли, флаконы с духами… Однако жонглерам без опыта мы бы посоветовали начинать тренировки с небольшими мешочками, заполненными семенами или пластиковыми бусинками. Почему? Да просто они, в отличие, скажем, от теннисных мячей или яблок, не укатятся в разные, порой труднодоступные углы комнаты, а просто мягко и без лишнего шума упадут прямо перед тобой. А к тому, что они будут поначалу часто, очень часто падать, надо заранее приготовиться, чтобы не тратить свои драгоценные нервы на произнесение длинных обвинительных речей в адрес дурацких мешочков, своих неуклюжих рук, слепящего солнечного света, заплетающихся ног…

Кстати, здесь надо дать тебе еще один ценный совет: как только появится раздражение, прекрати тренировку. Лучше отвлечься на другие занятия и вернуться к жонглированию со спокойной душой и уверенностью в успехе. Впрочем, совет этот универсален – любую работу надо выполнять с удовольствием.

Где жонглировать? Ну уж здесь нет совсем никаких ограничений. Занимайся любимым делом в любом месте – дома в свободную минуту, в школе во время перемены, на автобусной остановке в ожидании транспорта. Всякий раз, когда в голову

приходит мысль: «Чем бы заняться?» – без колебаний вынимай заветные мешочки и начинай тренировку. Не бойся косых взглядов или насмешек, не опасайся показаться смешным и неуклюжим. Предложи окружающим повторить твои упражнения. Сумеет ли кто-то выполнить их лучше?

Сколько нужно тренироваться? Любое дело требует регулярных тренировок. Несколько коротких занятий в течение дня – 5—10 минут, – и ты почувствуешь, как расслабляются мышцы, появляется точность в движениях, приходит уверенность. А все это вместе – прямая дорога к мастерству и успеху!

Вот еще несколько предварительных советов.

Системный подход. Переходить к следующему шагу нужно, лишь выполнив предыдущий.

Обращай внимание на элементы, которые не получаются. Анализируй, почему это происходит. Методично исправляй ошибки.

Старайся делать только правильные движения, ведь они заучиваются до автоматизма и становятся навыками. А с неправильными навыками очень трудно бороться. Если неправильное движение появилось, нужно вернуться к предыдущему упражнению и исправить навык.

Во время жонглирования никогда не считай, сколько раз у тебя получилось, и не допускай мыслей вроде этой: «Ну и крутой же я жонглер! У меня так классно выходит!» Все это отвлекает от основного дела, мешает сосредоточиться.

Старайся не смотреть на свои руки и на предметы, которыми жонглируешь. Смотри вперед, отслеживая ритм своих движений.

Ну а теперь приступаем к самой главной и самой интересной части – упражнениям.

Они разделены на четыре урока:

Перебрасывание

Обмен

Двойной обмен

Жонглирование

Урок первый. Перебрасывание

Возьми в ладонь правой руки один мячик (мешочек). Локти должны быть прижаты (но не вплотную) к бокам, а руки вытянуты вперед под прямым углом. Теперь надо перебросить мячик из одной ладони в другую, но так, чтобы он описал дугу на уровне твоих глаз. Заметь, что каждая рука совершает небольшое движение к центру перед броском мяча и затем назад, чтобы поймать его. Повторяй движения до тех пор, пока они не станут

вполне привычными и не будут вызывать затруднений.

Смягчай падение мячика в руку ее легким движением вниз, затем перемести руку с мячиком немного к центру и отправь его назад. Заметь, что траектории полета мячика слева направо, и наоборот, сдвинуты по отношению друг к другу. Это важно отработать, чтобы впоследствии два или три предмета, которыми ты будешь жонглировать, не сталкивались в полете.

Типичные трудности на первом этапе. Не стремись как можно быстрее и по более короткой траектории перебросить мячик из одной руки в другую. Торопиться здесь совершенно не следует. Наоборот, старайся сделать так, чтобы мячик провел в воздухе больше времени. Эти секунды и доли секунд понадобятся тебе, когда ты начнешь жонглировать двумя и тремя предметами.

Повторяй этот урок, пока не почувствуешь, что у тебя все получается без напряжения. Теперь можно переходить ко второму уроку.

Урок второй. Обмен

Теперь у тебя по одному мячику в каждой руке. Ты уже научился перебрасывать мячик из одной руки в другую. Нужно лишь повторить это упражнение. Правда, теперь рука, которая должна ловить мячик, занята. Чтобы ее освободить, нужно лишь дождаться, когда брошенный мячик достигнет самой высокой точки своей траектории, то есть окажется на уровне твоих глаз, затем бросить второй мячик так, как ты делал на первом уроке. Заметь: один мячик в полете, второй еще в руке. Потом первый падает в руку, а второй еще в полете.

Тренируй этот навык, пока не достигнешь автоматизма.

Типичные трудности на втором этапе. Не торопись. Практически всем начинающим жонглерам кажется, что времени очень мало и что они никак не успеют освободить вторую руку, пока летит первый мячик. Поэтому второй мячик спешно выбрасывается непонятно куда, а то и вовсе передается в освободившуюся руку. Эти действия неправильные, даже если тебе кажется, что все получается здорово. «Не торопиться!» – вот залог успеха. Терпеливо и методично отрабатывай упражнение. А чтобы предотвратить простую, без броска, передачу мячика из одной руки в другую, попробуй поставить между руками барьер из картона.

Не бойся. Если жонглер начинает думать о том, как же ему удержать в воздухе одновременно два мячика, у него ничего не

получится. Все предметы, что должны легко порхать в воздухе, тут же оказываются на полу. Итак, для начала сделай глубокий вдох и расслабься. Теперь нужно уяснить для себя простую истину: в воздухе большую часть времени находится лишь один мячик. Твоя задача – лишь поменять мячики местами. Тот, что был только что в воздухе, оказывается в руке, а на его месте, на уровне глаз, ты обнаружишь его двойника. Тебе лишь нужно в этот момент перенести внимание на этот второй мячик, доверив поимку предыдущего отточенному до автоматизма навыку. Если все-таки времени на первых порах не хватает, попробуй подбросить первый мячик чуть выше. Это даст немного дополнительного времени для маневра.

Следи за ритмом. Даже когда второе упражнение будет получаться у тебя неплохо, ты заметишь, что в твоих действиях отсутствует четкий ритм. Это означает, что между ними проходят неодинаковые промежутки времени – что-то получается быстрее, что-то медленнее. Происходит это потому, что мячики пока что выбрасываются с неодинаковой скоростью и не на одинаковую высоту. Теперь твоя задача – устранить эти недочеты, достигнув безукоризненного ритма.

Удерживай мячики в одной вертикальной плоскости. Очень часто предметы начинают улетать немного вперед или назад, так что жонглеру приходится перемещаться, пытаясь не упустить их. Если такое движение не превышает 10–15 см, не беда. Оно компенсируется движениями рук или тела. Хуже, когда приходится «гоняться» за мячиками по всей комнате, натыкаясь при этом на мебель и норовя сбросить на пол любимую мамину вазу. Решить проблему поможет стена. Тренируйся в полуметре от нее, и ты сможешь контролировать свои движения.

Урок третий. Двойной обмен

Ну что же, пришло время взять в руки все три мячика. А ведь с начала наших занятий не прошло и двух недель. Вот что такое правильные тренировки!

Ну а теперь, после того как ты похвалил себя за невероятные, сногсшибательные успехи в цирковом искусстве, возьми в одну руку два мячика, а в другую один. Начинаем жонглировать с руки, в которой их два. Брось один мячик так, как ты делал это на первом уроке. Пока он описывает свою траекторию на уровне глаз, проделай упражнение, закрепленное на втором уроке, – обмен. Ну а теперь, когда второй мячик достигнет уровня глаз, снова сделай обмен и заверши все, поймав третий мячик.

Теперь два мячика оказались у тебя в другой руке. Если

последовательно проделать несколько раз только что усвоенный двойной обмен, то получится ЖОНГЛИРОВАНИЕ!

Повторим: большую часть времени в воздухе находится лишь один мячик. Именно на нем ты должен сконцентрировать внимание. Когда он, пройдя верхнюю точку траектории, начинает двигаться в направлении противоположной руки, она должна освободиться от своего мячика.

Типичные трудности на третьем этапе. Двойной обмен – это просто более сложный вариант простого обмена. Поэтому все проблемы и трудности этого этапа практически такие же, что и на предыдущем.

Урок четвертый. Жонглирование

Ну а сейчас нужно просто соединить в непрерывный ряд все действия третьего этапа. Получится жонглирование тремя предметами. Остается оттачивать мастерство. А у этого процесса, как известно, нет границ. Ну, например, нужно постепенно снижать траекторию полета предметов. Понятно, что от этого жонглирование становится все быстрее, а поэтому и зрелищнее.

Типичные трудности на четвертом этапе. Все действия надо производить легко, без напряжения. Не надо ждать, пока мячики достигнут определенной точки траектории. Тебе, возможно, покажется, что таким образом жонглирование будет происходить медленнее. На самом же деле во всем твоем облике будет чувствоваться напряжение. Расслабься. Плавность, четкость и ритм – твои главные союзники.

Следи за правильным положением рук и тела. Возможно, тебе нужно опустить руки чуть ниже, немного отвести локти в стороны. Ищи наиболее удобную позу.

ОБ АКТИВНОМ ОТДЫХЕ – СЕРЬЕЗНО

ПРО РЫБАЛКУ

Рыбная ловля – занятие увлекательное. Ее приверженцев в мире, наверное, и не сосчитать. Их сотни тысяч или даже миллионы. Чем же так привлекательна рыбалка? Почему мы, хотя бы раз увидев оживший на водной глади поплавок, влюбляемся в нее на всю жизнь? Ведь не ради же еды, хотя приготовленная на костре уха настолько вкусна, что нас порой, как говорится, и за уши от миски не оттянешь.

Конечно, дело совсем в другом. Рыбалка сродни поэзии. Когда ранним июльским утром пробираешься в густом тумане к берегу, на любимое, прикормленное местечко, душа уже замирает от предчувствия, нет, не удачной поимки рыбешки, а своего единения, слияния с этой звеняще-тихой красотой…

Однако задача этой главы несколько прозаичнее. И заключается она не в том, чтобы убедить тебя в красоте общения человека с природой – ты это наверняка знаешь и без нас, – а в том, чтобы познакомить тебя с необходимыми рыболову знаниями и умениями.

Заядлого рыбака поутру не толкают в бока.

Русская поговорка

Рыбы

Начнем с характера и повадок самых распространенных в наших водоемах рыб.

Ерш. Эта небольшая рыбка встречается у нас почти везде. Ерш любит глубину, стоячую или слегка проточную воду. Когда вода посреди речки или озера нагревается, он уходит в тень, поближе к берегу. Предпочитает стайный образ жизни. Спина у ерша серо-зеленая, пестрая, пятнышки по всему телу. Длина – 15–20 см. Эта рыба довольно прожорлива и лучше всего клюет на мотыля и червя, хотя не особо задумываясь берет и другую наживку.

Карась. Тоже распространен повсюду. Это крайне неприхотливая и очень живучая рыба. Встречаются караси весом до 2 кг. Хорошо клюет на червя и кашу.

Карп. Рыба солидная. Широк в кости, толст, «одет» в крупную золотистую чешую. Всеяден. Клюет на червя, кашу, тесто, вареную картошку и зеленый горошек. Карп, разводимый в прудах, в зависимости от породы получил к своему имени дополнительные эпитеты: чешуйчатый, зеркальный, голый,

рамчатый – по характеру чешуйного покрова.

Красноперка. Названа так по ярко-красным плавникам (перу). Вес, как правило, 200–300 г. Предпочитает тихую воду. Кормится молодой водной растительностью. Клюет на тесто, кашу, горох.

Лещ. Плоский, широкий, серебристый. Весит обычно 1–3 кг. Маленький, до 1 кг, лещ называется подлещиком. Любит глубокие места водоемов, но кормиться выходит в заросли тростника и травы, на мелководье. Клюет на червя, тесто, кашу.

Окунь. Рыба с красновато-оранжевыми и желто-зелеными полосами поперек туловища. Обыкновенно ловятся 70—500-граммовые окуньки. Крупный речной окунь достигает веса 1,5 кг. Может взять червя, но предпочитает живого малька. Искать эту рыбу нужно у затонувших деревьев и кустов, коряг, а также там, где эти хищники охотятся на мелких рыбок, например у плотин, ниже их по течению.

Пескарь. Небольшая серенькая рыбка с зеленоватой спинкой. Длина 15–20 см, вес до 80 г. Любит воду чистую, проточную, однако сильной быстрины побаивается. Ловят пескаря на мотыля или кусочек червя.

Плотва. Рыба-красавица. Сама светло-серебристая, только спинка темная. Плавники и глаза красные. Длина до 40 см, крупная плотва весит свыше 1 кг. Открытых мест не любит, предпочитает тихую, спокойную воду. Крупная держится на глубине. Клюет на червя, мотыля, кузнечика, не отказывается и от каши.

Бычок (ротан). Спинка у него темно-зеленая, иногда черная, бока желтые, пятнами. Длина до 25 см, вес до 0,5 кг. Ужасно прожорлив. Ловится на все, говорят, даже на пустой крючок.

Сом. Самая крупная рыба наших рек и озер. Спина и бока у него черные, брюхо белое, рот большой, с усами. Хвост достигает почти половины размера рыбы. Вес до 200 кг и более. Обычно же ловятся сомики на 1–3 кг. Сомы живут в глубоких озерах, больших реках. На удочки ловят мелких сомят. Наживка – кусочек тухлого мяса, пучок червей.

Болтуна видать по слову, рыбака – по улову.

Русская поговорка

Судак. Рыба благородная. Удлиненная, тело как будто сжатое с боков, красивый игольчатый передний плавник, большой рот. Цвет – серебристо-черный, длина до 130 см, вес до 20 кг. Любит глубину, коряги, топляки, песчаное дно. Клюет на живца, иногда червя. Маленького судачка можно поймать на удочку.

Щука. Рыба хищная, смелая. Цвет серебристо-серый. Длина –

до 1,5 м, вес до 30 кг и более. Распространена везде. Любит слабое течение и тихие заводи. Щука поедает больную и слабую рыбу, поэтому считается санитаром вод. Щуренка можно поймать и удочкой на живца или червя.

Удочка

Разговор о самой рыбалке начнем с удочки. Если речь идет о туристическом походе, то достаточно иметь леску с поводком, грузильцем, поплавком и крючком, чтобы рыбалка оказалась успешной. А удилище легко выбрать в ближайшем орешнике. Нормальная длина удилища – 2–2,5 м. Слишком длинное неудобно – оно тяжелое, руки будут уставать. Однако если мы говорим о серьезной рыбалке, то и к выбору удочки нужно отнестись столь же серьезно. Лучше взять с собой в магазин знающего человека. Потому что тебе с удочкой надо будет «найти общий язык», приспособиться к ней, привыкнуть.

Щука – не большая докука.

Русская поговорка

А еще, при ее выборе больше доверяй своим инстинктам охотника, чувствам. Присмотрись: красивая, компактная. Разложи и подержи в руке: легкая, элегантная. Потряси ею, представь, как ты будешь стоять на берегу тихой заводи. Обрати особое внимание на ее прямолинейность, очень часто колена удочки бывают несколько кривыми. Если они «гуляют» из стороны в сторону или скачут вверх-вниз, то данный товар не стоит брать. Внимательно просмотри все удилище снизу доверху: материал, из которого она сделана, должен быть однородным, без вкраплений или изменений в структуре, лаковое покрытие – идеальным. Если есть какие-то огрехи, это говорит о скрытых дефектах внутри стенки удилища. Почувствовал, что твоя, – покупай. Понятно, что удилища сильно различаются по длине и цене. Обсуждать эти вопросы мы не станем – все зависит от конкретных условий. Вполне можно с успехом использовать и недорогую удочку.

Леска

Леска, как говорят рыбаки, – это связующее звено между ними и рыбой. Хотя есть и более серьезное, так сказать, «научное», определение: леска – тонкая синтетическая нить, намотанная на шпулю катушки, которая соединяет вместе все

части удилища и несет основную нагрузку при подсечке и вываживании рыбы. Ну вот, теперь понятно, что леска – основной элемент снасти и от ее правильного выбора зависят и точность заброса, и игра приманки, и успешное вываживание добычи. Поэтому она должна быть одинаково прочной по всей длине, не намокать в воде, не подвергаться гниению и при наименьшей толщине выдерживать наибольшую нагрузку.

Удица крива, да рыбица пряма.

Русская поговорка

И в рыбалке везение – это труд да терпение.

Русская поговорка

Синтетические лески отвечают всем этим требованиям. Они получили широкое распространение, потому что прочны, эластичны и долгое время не деформируются от воды и солнечного излучения. Еще каких-то лет десять назад все они назывались одним словом – «монофиламентные», то есть изготовленные из моноволокна. Затем появились сополимерные лески. Они изготавливаются из нескольких полимеров. Сейчас к ним добавился класс высокополимерных лесок. Эти три вида отличаются химическим составом и способом производства. А еще ценой. Нам же нужно знать для начала, какую леску выбрать.

Покупая леску в магазине, помни, что тонкая менее заметна и рыба скорее клюнет на нее. Однако толстая, понятно, прочнее, и такую не порвать даже крупной рыбе. Предпочтения в этом вопросе у каждого рыбака свои. Леска должна быть незаметной для рыбы, сливаться с общим фоном водных растений и дна.

В некоторых справочниках содержатся советы по окрашиванию лесок в домашних условиях. Скорее всего, такие сведения почерпнуты авторами из каких-то старых книг. Не надо этого делать. Любое кипячение, помещение лески в растворы (марганцовка, чай, купорос и прочее) лишь ухудшит ее свойства. Да и установлено, что на эффективность клева цвет лески не оказывает такого уж большого значения.

Итак, какого же диаметра леску выбрать?

Купив толстую (0,3–0,6 мм и более), ты получишь в свое распоряжение мощный инструмент для поимки щук и сомов. Но и для вытаскивания придонной растительности и коряг, а также всякой прочей ерунды, которой не слишком сознательные собратья-рыбаки усеивают дно наших водоемов. К тому же такая леска обычно бывает не слишком эластичной, что часто приводит

к образованию «бороды» (когда она бесконтрольно сходит с катушки и запутывается в бесформенный клубок), даже если ты пользуешься безынерционной катушкой. Кроме того, толстая леска обладает сильной парусностью, поэтому на сильном ветру ее легко сносит далеко в сторону, а вместе с ней и приманку.

Наш тебе совет: для начала выбирай тонкую леску (0,10—0,15 мм и менее). Ее эластичность позволит тебе изящно забрасывать приманку с малой вероятностью образования бороды. Потренируйся хорошенько, и ты поймешь, что такая снасть вполне выдерживает и среднюю плотву, и подлещика. Ну а через некоторое время, когда более или менее крупный окунь, разбушевавшись, вдруг сможет порвать ее и сбежать от тебя, ты сам будешь в состоянии выбрать нужную для таких случаев снасть. Потому что приобретешь бесценный собственный опыт. Но для информации скажем, что диаметр лески можно свести к минимуму, ничуть не проиграв в ее прочности, если взять плетеную. Правда, она гораздо дороже обычной, но идеально соответствует условиям эластичности и прочности, позволяет бороться с весьма крупной добычей.

Крючки

Крючок – самая ответственная часть удочки, ведь рыба попадается именно на него. Отдельные части крючка называются: жало (острие), бородка, острие бородки, лоб (загиб), цевье и головка (колечко или лопаточка).

Видов крючков великое множество. Они различаются в зависимости от формы (округлые, полуокруглые или угловатые), длины цевья, формы дужки и отклонения острия. Крючки с коротким цевьем используются для растительных насадок: мятого хлеба, теста, зерен, а также для мелких насекомых и личинок. Их легче маскировать в приманках, но ими труднее подсекать рыбу. Крючки с длинным цевьем удобны для наживки червей, гусениц, майского жука, кузнечика, живца, лягушонка, рака и других крупных наживок и хороши для ловли налима и рыб, глубоко заглатывающих приманку. При слабом клеве, а также при ловле осторожных рыб предпочтительнее крючки с коротким и нормальным цевьем. Жало крючка, отогнутое в сторону от цевья или подогнутое к нему, менее действенно, чем параллельное.

Крючки с головкой колечком необходимы только для их привязывания к металлическим поводкам. Крючки с головкой лопаточкой лучше маскируются в приманке, но требуют тщательного соблюдения правил привязывания. Перед привязыванием такого крючка конец лески лучше размочить в

теплой воде. В «полевых условиях», то есть на рыбалке, можно подержать конец лески во рту в течение двух минут. Белые, полированные и никелированные крючки требуют обязательного покрытия узла клеем. Крючки бывают одинарные (одноподдевные), двойные (двухподдевные, двойник), тройные (трехподдевные, тройник, якорек), а также одногибые и двугибые, то есть загнутые в двух плоскостях. Кроме того, крючки различаются по толщине и длине цевья.

Одинарные крючки являются универсальными, ими оснащается большинство рыболовных снастей для ловли на естественные насадки и искусственные приманки.

Крючки бывают разных размеров. Каждый имеет свой номер – от 2,5 до 16. Чем больше номер, тем больше размер крючка. Часто на леску ставят второй крючок, ведь рыба не обязательно берет наживку со дна. Второй крючок привязывается к леске в 30 см и более от первого – в зависимости от глубины и места лова. Сейчас в продаже появились и цветные крючки. Это очень удобно: правильно подобранный цвет крючка не отпугивает рыбу. Можно покрасить свои крючки в зеленый, светло-красный, желтый цвета. Белый или золотистый крючок можно подтемнить, подержав над пламенем спички. Для того чтобы леска лучше держала крючок, конец ее следует оплавить спичкой.

Привязываем крючок

Излишне говорить, что умение правильно привязать крючок необходимо каждому рыболову. Узел из лески не должен развязываться при намокании, а леска на узле не должна обрываться, когда приложенное усилие составляет не менее 95 % ее разрывной нагрузки. Наиболее полно отвечают этим требованиям узлы в виде спиральной пружины (рис. 1, *а, б)*. Таким узлом можно привязывать крючки и с колечком, и с лопаточкой. Затянутый узел плотно обхватывает цевье крючка вместе с прижатой к нему леской. Если спиральный узел правильно завязан и затянут, он компактен и красиво выглядит.

Узел со стопорной петлей. Порядок привязывания лески к крючку этим узлом следующий. Леску приложить к цевью крючка, образовать последовательно петли а и б (рис. 2). Петлю *б*, леску и колечко (или лопаточку) крючка надо зажать между пальцами (зона контакта между кончиками пальцев обозначена пунктиром). Слева направо в один ряд плотно обмотать леску вокруг цевья крючка, сделав 5—10 витков. Обмотку зажать между пальцами, чтобы она не ослабла и витки не перепутались.

Ликвидировать петлю б (рис. 3), потянув за леску петли *а* по

стрелке 1. Уплотнить обмотку, потянув за конец лески по стрелке 2. Потянув за леску по стрелке 3 (рис. 4), уменьшить петлю *а*, ввести в нее кончик лески по стрелке 2 и плотно затянуть петлю. Петля должна застопорить кончик лески, чтобы узел не развязался. Полученный узел сдвинуть к колечку (или лопаточке) крючка (рис. 5) и повернуть таким образом, чтобы леска по стрелке 3 выходила из узла сверху (со стороны жала крючка). Окончательно затянуть узел по стрелкам 3 и 4.

Свободный конец лески отрезать на расстоянии 2–3 мм от стопорной петли узла. Этот узел широко используют рыболовы, так как для его завязывания не требуется никаких инструментов. С его помощью легко и быстро привязывают не только крючки, но и мормышки. Единственный недостаток – конец лески, направленный в сторону от цевья крючка, на 2–3 мм выступает за пределы стопорной петли узла, что иногда может мешать при подсечке.

Спиральный узел без стопорной петли. Его завязывают с помощью швейной иглы с ушком, в которое возможно продеть леску. Последовательность завязывания и затягивания этого узла показана на рис. 6–9.

Леску, крючок и иголку надо сложить вместе (рис. 6) и зажать пальцами. Свободный конец лески завести за иголку и намотать на цевье крючка справа налево 5—10 витков лески. Обмотку в виде спирали зажать между пальцами.

Кончик лески ввести в ушко иголки (рис. 7). Не ослабляя давления пальцами, иголку извлечь из обмотки, протянув конец лески внутри спирали (рис. 8). Поочередно подтягивая леску по стрелкам 1 и 2, уплотнить витки спирали, при этом следить, чтобы они не перепутались.

Образованный узел сдвинуть к колечку (или лопаточке) крючка и повернуть в нужное положение, как показано на рис. 9. Окончательно затянуть узел по стрелке 3. Свободный конец лески обрезать на расстоянии 0,5 мм от первого витка спирали. Оба спиральных узла вполне пригодны для привязывания крючков, у которых нет колечка или лопаточки. Их нередко специально удаляют для получения малозаметной снасти. Чтобы узел при затягивании не соскользнул с цевья, его полезно полудить и нанести на слой полуды насечку ножом или надфилем.

Основным достоинством спирального узла является то, что леска в нем плотно прижата витками к цевью и направлена вдоль его оси, поэтому в процессе эксплуатации практически не перетирается. Крючок является как бы продолжением лески.

Поплавок

Выбор размера поплавка обусловлен следующими характеристиками водоема и условиями ловли: глубина, течение, количество рыбы, ветер, длина удилища. Еще одной характеристикой поплавка является его форма. Существует несколько простых правил, по которым выбирается форма поплавка для конкретных условий ловли. При ветре и течении необходимо выбирать поплавок с наиболее длинным килем и с заниженным центром тяжести. Для ловли мелкой или осторожной рыбы лучше использовать поплавок с минимальным лобовым сопротивлением, т. е. нижняя часть поплавка должна быть более острой.

Плохая снасть отдохнуть не даст.

Белорусская поговорка

Теперь о цвете поплавков. Та часть поплавка, что выглядывает из воды, должна быть яркого, заметного цвета – красного или оранжевого. Нижняя часть поплавка, которая видна рыбе, – зеленого, коричневого или черного цвета. Белый цвет нежелателен. Поплавок не должен быть очень большим – такой отпугивает рыбу. Главное достоинство поплавка – его заметность для тебя и незаметность для рыбы.

Грузило

Для них используют дробинки, однако можно сделать грузило самому, вырезав его из свинцовой пластинки. Грузило нужно крепить на расстоянии 4–5 см от крючка при ловле окуней или лещей и 7—10 см – при ловле хищных рыб. Подбирай его так, чтобы оно топило поплавок на 2/3 его размера. Конечно, лучше иметь на леске 3–4 дробинки, укрепленные на расстоянии 10–15 см одна от другой. Такая снасть более чувствительна.

Чтобы дальше забросить снасть, необходим тяжелый поплавок с грузилом.

Рыба, особенно крупная, очень пуглива. И поэтому не стоит класть удочку на воду. Только отпугнешь добычу.

По поплавку можно определить, какая клюет рыба. Вот некоторые типы поклевок:

поплавок задрожал, поднялся, лег на воду – лещ;

поплавок качнулся, притопился, под воду ушел – клюет окунь или крупный ерш;

поплавок задрожал, нырнул, остановился – щука взяла живца;

поплавок вздрогнул, покачался, замер – карась пробует наживку;

поплавок уходит под воду, леска на удочке дрожит – судак заглатывает живца;

поплавок повело в сторону, он ушел под воду, конец удилища согнулся – скорее всего на крючок попался карп;

поплавок подергивается, приподнимается из воды – взяла мелкая плотва;

утапливается, уходит в сторону, ложится на воду – крупная плотва.

Рыбалка

Сразу нужно сказать, что количество пойманной рыбы не зависит напрямую от числа поставленных удочек. Новичок может поставить их и десяток, но поймать меньше, чем опытный рыбак, на одну. Впрочем, в любом случае лучше ставить сразу две удочки – одну с животной наживкой, другую с растительной.

На зорьке не встал – рыбалку потерял.

Русская поговорка

Надо иметь в виду: не рыба идет к рыбаку, а рыбак к рыбе. И поэтому нужно знать места, где рыба ловится лучше. Прежде всего там, где есть корм, то есть в спокойной воде, среди водной растительности, около островов, в местах впадения ручейков, речушек и рек. Крупная рыба предпочитает держаться на глубине. Желательно изучить рельеф дна на том месте, где ты собираешься рыбачить, или узнать о нем от других. Когда у берега растет мощный высокий тростник, то здесь могут кормиться лещ, карась, красноперка. Старайся найти участок дна, где чистое место примыкает к заросшему или где песок сходится с илом. На таких границах клев лучше всего. У рыб в воде очень хороший слух. Громкие крики, свист, удары по воде рыбу пугают. Постарайся обойтись без слишком бурных проявлений радости по поводу приезда на рыбалку и первой пойманной рыбки.

Рыбачил до вечера, а поужинать нечего.

Русская поговорка

Когда поднимается ветер, рыбак-новичок стремится найти для ловли место потише. Это неправильно. Основной продукт питания рыбы – планктон. Прибоем и волной его гонит к тому берегу, в направлении которого дует ветер. Выходит, на таком берегу и клев лучше. Конечно, забрасывать леску против ветра

труднее, но можно поставить грузило потяжелее, а поплавок побольше.

Ну хорошо, ты наконец нашел вроде бы подходящее место. А клев – из рук вон плохой или его вообще нет. Не поленись сменить позицию. Посмотри, где ловят другие рыбаки. Лучше немного пройтись по бережку, чем остаться без улова.

Суетливость – главный враг рыбака. Как бы тебе ни хотелось побыстрее вытащить рыбу, не торопись. Не нужно резко дергать, слишком сильно подсекать. Дай рыбе походить по поверхности, пусть наглотается воздуха, он для нее – яд. Плавно подводи рыбу к берегу.

Первая, и самая главная, наживка – это, конечно, черви. На них клюют практически все рыбы. Но сначала червей нужно накопать. Для этого лучше всего сходить на пашню. Там их видимо-невидимо. Если пахотных земель поблизости нет, можно немного потрудиться и самому. Главное, чтобы земля, на которую ты уже нацелился с лопатой, была достаточно влажной.

Хотя лопата в данном случае не самый подходящий инструмент. Червей лучше копать вилами – меньше будут повреждаться. Даже легко раненный червь долго не живет. Он погибнет, а заодно погубит и соседей по банке. Поэтому брать нужно только совершенно целых, подвижных. Хранить их следует в деревянной коробке или глиняном горшке с влажным песком, мхом или, на худой конец, землей.

Ухаживай за своей наживкой, иначе она не доживет до долгожданной встречи с рыбой, а на мертвого червя не позарится даже самый жадный ротанчик. Если червям плохо, они свиваются в клубок. В таком положении они быстро погибают. «Подбодрить» червей можно с помощью спитого чая или отварной свеклы. Тех червей, которые побывали в воде, нельзя класть в коробку к еще не использованным – они их испортят.

Особенно сложно накопать червей в жаркое, сухое лето. И все же попробуй поройся в глине. Там могут быть светлые черви. Кстати, они отлично держатся на крючке и весьма живучи. Крупную рыбу лучше ловить на нескольких червей. Крючком их протыкают посередине. Получается подвижный, живучий «букет», очень привлекательный, например для леща. Не обязательно насаживать червя только «чулком», полностью надевая его на крючок. Можно зацепить его за «головку» или середину.

В качестве наживки используют и кузнечиков. Их надо ловить рано утром, по росистой траве. Солнце еще не высушило кузнечику его «страусиные» ноги, и потому он не способен к прыжкам. Кузнечиков лучше хранить в посуде с узким горлышком – из другой они просто выпрыгнут.

В лесу в конце весны – начале лета несложно наловить майских жуков. Их также попадается много при перекапывании огорода. Насаживать майского жука нужно на крупный крючок и поглубже. На него клюет практически любая рыба.

Распространенная наживка – мухи. Распотроши любую пойманную рыбу, оставь ее на солнце. Очень быстро на нее слетятся и серые, и зеленые мухи. Свернутой газетой можно набить их столько, сколько потребуется.

И вообще практически все, что летает, ползает, плавает и растет, может служить наживкой. Например, некоторые рыбаки ловят даже на картофельные ростки. Хочешь – сам проверь привлекательность такой насадки.

Насадки бывают самые разные: каша, скатанная шариками, горох, тесто, зерна.

Не прикормишь – не поймаешь. Рыбу нужно уважать, а значит, ее нужно прикармливать. По-разному преподносить рыбе прикормку – отправлять на дно в глиняных шарах или помещать в толщу воды в специальных кормушках. Для прикорма используются каши с семечками подсолнуха, мелкие черви, мотыль. Первая порция прикорма должна быть наибольшей, затем ее уменьшают. Слишком наевшаяся рыба проигнорирует твои «подношения» и уйдет.

Еще один очень важный практический совет. Случается, что леска зацепилась. Не дергай ее изо всей силы, как будто вытаскиваешь на берег кита. Попробуй легонько потянуть ее с разных сторон. Удилище держи так, чтобы оно располагалось на одной линии с леской. Если крючок не отцепился, а купаться не хочется, найди палку покрепче, намотай на нее часть лески и тогда уже тяни что есть мочи. Ты либо оторвешь крючок, либо вытащишь какую-нибудь корягу, но сохранишь удочку и снасти. Крючок зацепляется довольно часто – такой уж у него «характер». Старайся всегда иметь с собой запас крючков разных размеров.

Раненая рыба, которая сорвалась с крючка или была выброшена рыбаком в воду как негодная по каким-то причинам, «бьет тревогу», то есть выделяет вещества, вызывающие у других рыб страх. Они покидают это место. Поэтому не выбрасывай в воду перед собой рыбу, ненужную тебе, иначе сам себе испортишь клев.

При ловле рыбы с лодки не перегибайся через борт. Подсекая рыбу, сохраняй равновесие. Не наклоняй в азарте лодку так, как будто хочешь, чтобы она плыла на боку. Забрасывая удочку, лучше стой лицом или к носу, или к корме лодки – так безопаснее, устойчивее. А еще лучше – сидеть. Если лодка вдруг перевернулась, не пытайся на нее забраться. Это бесполезная

трата сил и времени. Держась за нос или корму, плыви к берегу.

…Но вот после долгих приготовлений ты наконец вышел на берег водоема и поймал первую рыбу. Она недолго оставалась в одиночестве. Вскоре к ней прибавилась вторая, третья, четвертая… Через часок-другой, глядишь, и набралось ведерко. Теперь улов нужно сохранить. При жаркой погоде пойманная рыба портится чрезвычайно быстро. И для того чтобы принести ее домой такой же свежей, как и через час после рыбалки, нужно обложить рыбу крапивой, черемухой или папоротником. А лучше держать в садке и опустить его на глубину во время рыбалки. Садок должен быть надежно привязан.

И еще несколько советов, как лучше сохранить улов. Не следует класть рыбу в целлофановые пакеты – быстро испортится. Рыба, у которой удалены внутренности и жабры, хранится дольше. При любых условиях держи улов в тени деревьев, кустов, высокой травы. Можно очень легко проверить, насколько хорошо сохранилась рыба. Когда опущенная в воду заснувшая рыба держится на поверхности – она свежая. Чем мутнее глаза рыбы, тем более она испорчена. У портящейся рыбы мясо легко отделяется от костей, а от жабр идет неприятный запах. Такая в пищу не годится. Если вся рыба в твоем садке «уснула», ее нужно выпотрошить и почистить. Удобнее всего делать это теркой. На рыбалке ее можно быстро сделать из любой консервной банки, пробив отверстия в ее дне. Получится вполне сносная рыбочистка. Чистят рыбу начиная с хвоста.

Но вот ты и твои друзья наловили рыбы. Вы показываете друг другу улов, и каждый считает своим долгом поведать леденящую сердце историю о том, как с крючка сорвалась рыбина размером, по крайней мере, с акулу. Радость по поводу удачного улова вполне понятна. И не менее понятно желание отведать только что пойманной рыбы, сварив из нее уху на костре, и за ухой пообщаться с друзьями. Кстати, соль, перец, лавровый лист и несколько луковиц в любом случае лучше взять из дома, а не бежать за всем этим в ближайшую деревню.

Вот что можно, не особенно напрягаясь, приготовить из свежепойманной рыбы.

Говори об ухе, когда рыба в руке.

Русская поговорка

Запеченная рыба. Очистив от чешуи и выпотрошив, рыбу натирают солью, заворачивают в чистую тряпку (желательно пропитанную растительным маслом), обвязывают шпагатом и зарывают в землю так, чтобы ее слой над рыбой был не больше

трех пальцев. Землю утаптывают и на этом месте разводят костер. Через час рыба будет готова.

Рыба, жаренная в глине. Очищенную и выпотрошенную рыбу натирают солью внутри и снаружи, затем заворачивают в листья клена. Потом – в чистую тряпку (желательно пропитанную растительным маслом), завязывают шпагатом, обмазывают глиной и кладут в горячую золу. Рыбу время от времени осторожно, чтобы не обжечься, переворачивают. Когда глина пойдет трещинами – рыба готова.

Уха. Мелкую рыбу положить в холщовый мешочек или подвесить за жабры к палочке и опустить в кипящую воду. Перед варкой рыбу не чистят, а потрошат и тщательно моют, у окуня удаляют жабры. Через полчаса, вынув из котелка первую порцию рыбы, опустить в бульон следующую порцию рыбы, подготовленную таким же образом. Затем еще одну. После чего сваренную мелочь выбрасывают и кладут в уху крупные куски рыбы, картофель, лук, специи, соль по вкусу. Через 20 минут уха готова.

ИДЕМ В ПОХОД

Все мы мечтаем об увлекательных путешествиях, экзотических странах, поисках кладов. Каждому из нас хочется хотя бы на несколько дней превратиться в настоящего таежника, морского волка или покорителя снежных вершин. Но, как говорится, одно дело – мечты, и совсем другое – реальное путешествие. Ведь даже к обычной поездке в лес за грибами нужно довольно серьезно подготовиться. Что уж говорить о настоящем походе денька этак на три!

К такому мероприятию надо подойти очень основательно, запастись всем, что понадобится для жизни. А еще обязательное условие – знания о возможных трудностях и опасностях, подстерегающих путешественника в лесу. Об этом мы и поговорим.

Люди познаются в споре и в пути.

Джордж Герберт (1593–1633), английский поэт

Итак, отправляемся в поход! Что взять с собой?

Одежда и рюкзак

Одежда должна быть спортивного типа и не мешать движениям: футболка, плотная рубашка, тренировочный костюм. На случай непогоды у тебя должен быть плащ или полиэтиленовая накидка. Очень удобна штормовка из прорезиненной ткани. Она не только защитит тебя от дождя и ветра, но и предохранит от царапин и ссадин.

В прохладное время года необходимо взять с собой теплые вещи – шерстяной свитер, запас белья. На ноги желательно надевать две пары носков – хлопчатобумажные и шерстяные.

Чтобы собрать рюкзак и ничего не забыть, предварительно составь список вещей, которые берешь с собой.

Рюкзак должен плотно прилегать к спине. Для этого правильно отрегулируй длину лямок. Короткие будут врезаться в плечи, а длинные позволят рюкзаку висеть, так что нести его будет неудобно.

При сборе рюкзака надо сначала уложить к его задней стенке (той, что прилегает к спине) мягкие вещи – одеяло, спальный мешок или коврик, куртку, свитер и т. д. Тяжелые вещи лучше класть вниз, они должны очень плотно прилегать друг к другу,

чтобы ткань застегнутого рюкзака при полной укладке была туго натянута. Наружные карманы лучше сделать местом хранения каких-то мелких вещей, которые могут понадобиться в пути.

Одежда лучше новая, а друг – старый.

Русская поговорка

В походе при ночевках необходим спальный мешок. Лучшим является пуховый. Он самый теплый, легкий и удобный. Для того чтобы не простудиться, когда спишь на холодной земле, возьми с собой синтетический спальный коврик – они продаются в спортивных магазинах.

Комплект для похода

Ну что ж, пришло время поговорить о вещах, которые должны находиться под рукой туриста в любом походе. Человек путешествует тысячи лет, преодолевает горы, переплывает моря, исследует самые недоступные места планеты. И во все века в вещевом мешке, ранце, рюкзаке землепроходца обязательно были необходимые предметы, многократно увеличивавшие силу и ловкость человека в его противостоянии стихии и диким животным, помогавшие ему уцелеть и добраться до цели.

Дом мужчины – мир, мир женщины – дом.

Норвежская поговорка

Нож. В сельве без большого, похожего на саблю мачете не обойтись. В наших же условиях будет достаточно небольшого перочинного ножа. Он прекрасно уместится в одном из внешних кармашков рюкзака и всегда будет под рукой. Очень удобен нож со многими лезвиями и приспособлениями, наподобие швейцарского. Здесь, помимо лезвий, ложка с вилкой, шило, открывалки и т. д.

Компас. Прибор, совершенно необходимый в походе. Тебе действительно нужно ориентироваться на местности. О том, как это делается, мы поговорим ниже.

Носовой платок. Возможно, ты подумаешь, что уж эта вещь совершенно лишняя или бесполезная в походе. Однако этот небольшой кусочек ткани пригодится во многих ситуациях: сделать маску от дыма, перевязать ранку, достать мошку из глаза, привязать что-либо в палатке… Да, наконец, просто предложить его плачущей по какой-либо причине девчонке.

Коробок спичек. Какой же поход без костра! Он и накормит, и обогреет, ну а в ненастную походу и обсушит. Есть, конечно, способы добывания огня трением, но оставим их пока для экстремальных условий. Нам вполне подойдет обычный коробок спичек. Само собой разумеется, ты должен понимать, что это не игрушка, что шутить с огнем, особенно в лесу, нельзя.

Огонь да бересту не клади в одно место.

Русская поговорка

Для того чтобы спички в любую непогоду без труда зажигались, их к походу надо подготовить. Растопи небольшое количество воска от свечи и окуни в него головки спичек. Когда воск застынет, уложи спички в коробку, а затем упакуй ее в герметичный полиэтиленовый пакетик. Перед тем как зажечь такую спичку, нужно ногтем соскоблить с ее головки воск.

Иголка с ниткой. Места они практически не занимают, но могут понадобиться не только для починки порвавшейся одежды, но даже для поимки рыбы, если под рукой ничего другого не оказалось. Правда, для этого нитка должна быть достаточно прочной. Набор рыболовных крючков тоже необходим.

Иглой да бороной деревня стоит.

Русская поговорка

Карандаш и бумага. Лучше взять с собой небольшой блокнотик. А записывать в него нужно любые сведения, которые покажутся тебе значительными: номера телефонов и автомобилей, расписания автобусов и электричек, события за день. Да мало ли что еще. Достаточно сказать, что во все века ни одна экспедиция не обходилась без журнала.

Фонарик. Излишне говорить, что в походе он просто необходим. К нему нужно взять запасные лампочки и батарейку. Лучше, если фонарик будет компактным, водонепроницаемым и ударопрочным. Кстати, есть несколько способов «оживить» севшую батарейку. Для этого надо положить ее на прочное основание, например на пенек, и постучать по ее корпусу молотком или обухом топорика. Можно также сделать на ней круговую глубокую вмятину посередине. Такая батарейка прослужит еще несколько часов. Кстати, сейчас появилось немалое количество разнообразных брелков и авторучек с подсветкой. Эти небольшие и легкие предметы сослужат тебе отличную службу, когда в темноте нужно будет оперативно

заглянуть в карту, посмотреть на часы или сверить направление движения по компасу.

Лупа. Она не только сможет значительно расширить твой кругозор, позволив заглянуть в мир насекомых, но и сослужит добрую службу, заменив в солнечную погоду спички. Разве не интересно попробовать развести костер от этого небольшого стеклышка?

Посуда. Тебе понадобится пара алюминиевых или пластиковых мисок (на одного человека), плюс эмалированная кружка. Для приготовления пищи на костре достаточно оцинкованного ведра из расчета 1,5–2 л на человека. Его берет кто-то один, по договоренности. Если в твоем складном ноже нет вилки и ложки, то их тоже необходимо взять. Не забудьте и про черпак.

Туристский топорик и пила нужны для заготовки дров, установки палаток и оборудования лагеря. В продаже есть универсальный туристский набор, состоящий из сменных модулей на одной рукояти: лопатки, топорика, пилки, стамески. Чехол крепится на поясном ремне. Очень удобная и нужная вещь.

Фляга. В ней ты будешь хранить запас питьевой воды. Можно заменить ее небольшим термосом с металлической колбой. Лучше избегать пить воду из незнакомых источников. Но все-таки для уменьшения риска лучше захватить с собой портативный фильтр.

Мыло и губка. Без мытья посуды в походе не обойтись. Даже если дежурным будешь не ты, то уж свои личные миски, ложку, кружку нужно содержать в идеальной чистоте. Лучше взять небольшой кусок хозяйственного мыла. Оно прекрасно справится с жиром и не будет вредить экологии, в отличие от весьма агрессивных жидких моющих средств. Не забудь про полотенце, зубную пасту, зубную щетку, мыло.

Продукты. Очень важно продумать меню на весь поход, определить, что нужно взять с собой, а что можно добыть на месте. Крупы и макароны, полуфабрикаты в пакетах, консервы, тушенку, соль, сахар распределите поровну и разложите в рюкзаки. Что касается картошки, без которой, понятно, обойтись очень трудно, а также хлеба, то надо посмотреть, есть ли возможность приобрести их в какой-то деревне по маршруту вашего следования. Жирные продукты лучше уложить в металлическую, плотно закрывающуюся посуду, остальные продукты – в мешочки.

Путешествия учат больше, чем что бы то ни было. Иногда один день, проведенный в других местах, дает

больше, чем десять лет жизни дома.

Анатоль Франс (1844–1924), французский писатель

Походная аптечка

В ней у тебя должны находиться средства от комаров, ожогов, ушибов, порезов, расстройства желудка, простуды. Лучше найти для аптечки достаточно вместительную, прочную и не очень плоскую коробку с крышкой. А еще необходимо приготовить блокнот или небольшую тетрадку с пометками – какое лекарство для чего может понадобиться.

Перевязочные средства. Они нужны при порезах, ушибах, ожогах (бинты, как стерильные, так и обычные, вата, марля, лейкопластырь).

Лекарства во флаконах:

настойка йода – для смазывания порезов и царапин;

нашатырный спирт – для смазывания места укуса насекомых;

перекись водорода – дезинфицирующее средство;

скипидар – средство против комаров;

свинцовая вода – хорошее средство при ушибах;

одеколон – дезинфицирующее и гигиеническое средство.

Блокнот или тетрадь применения лекарств

Здесь ты запишешь, какое лекарство, в каком количестве и при каких обстоятельствах можно использовать.

Например:

Название лекарства	Количество	Назначение
Нашатырный спирт	Слегка намочить ватку	При обмороке поднести к носу пострадавшего, но не ближе чем на 5 см
Перекись водорода	Слегка намочить ватку	Продезинфицировать порез на пальце
Ихтиоловая мазь	Немного положить на ватку	Смазать обмороженное место

И так далее.

Питание в походе

Пеший поход на свежем воздухе заметно улучшает аппетит, беда только в том, что основной запас продуктов приходится нести на себе. Мы уже затронули эту тему, когда говорили об укладке рюкзака. Теперь пришло время рассказать, как правильно приготовить продукты, чтоб было и сытно, и вкусно.

По медицинским нормам на каждый килограмм веса туриста в день должно приходиться не менее 1–1,5 г белка, столько же жиров и в 4–5 раз больше углеводов.

Углеводы дают необходимую в походе энергию. А главные источники углеводов – хлеб и крупы. Хлеб лучше брать черный и не более чем на три дня. В остальные дни его могут заменить сухари. В путешествиях, где нет возможности закупать хлеб на маршруте, вообще можно обойтись сухарями. Попробуй подготовить их сам. Для этого хлеб лучше нарезать маленькими кусочками (2Ч3 см). Особый аромат и вкус сухарей можно получить, побрызгав их подсолнечным маслом и слегка посыпав мелкой солью.

Лучшими крупами для туристских походов являются гречневая и овсяная. Они самые питательные. Мы расскажем тебе несколько хитростей, помогающих туристам быстро приготовить вкусную и полезную еду за самое короткое время. Чтобы сохранить в крупе витамины, ее предварительно следует замочить. Это удобнее делать с вечера. Для этого заливают крупу водой в соотношении 1:3, кладут нужное количество соли, а утром варят на легком огне 5–6 минут. Каша будет вкуснее, если, заливая с вечера крупу водой, положить туда сухофрукты (сливу, абрикосы, яблоки). Такую кашу надо часто мешать, чтобы она не пригорела.

Почти полностью усваиваются рис и манная крупа. А если их немного поджарить перед походом, каши будут гораздо вкуснее. Рис варится долго, его лучше использовать во время дневок.

Вермишель и макароны готовятся гораздо быстрее, но они быстро раскисают, образуя большое количество клейстера. Промыть такие макароны или вермишель порой сложно, поэтому их лучше использовать для приготовления супов. Маленький секрет: брось вермишель в кипящую подсоленную воду и вари 3–6 минут, затем сними с огня и накрой котелок крышкой – через 10–15 минут вермишель будет готова и не нужно будет ее промывать. Макароны и рожки варить надо дольше.

В условиях похода прекрасно идет горох. Белка в нем содержится не меньше, чем в мясе. Для путешествий лучше подходят быстроразваривающиеся концентраты гороха, так как питательные вещества, которыми он богат, полностью усваиваются организмом только в том случае, если горох измельчен и хорошо разварен. Да и времени приготовление

концентратов требует значительно меньше.

Мясо берут в поход в виде консервов (тушенка, мясной и печеночный паштет). В походах лучше использовать говяжью тушенку. Сало, шпик, колбасу, корейку и другие подобные продукты лучше брать в зимние и горные путешествия.

Употребление *рыбы и рыбных консервов* в путешествиях обязательно. Во-первых, рыбные консервы – это уже готовое блюдо. Во-вторых, малое содержание жира в рыбе (до 10 %) уменьшает нагрузку на печень. А в-третьих, рыбные консервы по своей пищевой ценности не уступают мясу, а усваиваются организмом в два раза быстрее.

В поход обычно берут *сгущенное или сухое молоко.* Для получения из сухого молока жидкого сначала разведи его теплой водой до консистенции сметаны, а затем добавь остальную воду (в соотношении 1:8).

Сыры – высококалорийный продукт питания. Они очень ценны в туристских путешествиях, так как содержат жир, белок, минеральные соли, витамины. К тому же сыры легко хранить и транспортировать. Сыр лучше покупать целым куском и хранить в полиэтиленовом пакете, куда следует положить несколько кусочков сахара. Еще лучше приобретать герметически упакованные продукты.

Жиры. В походах, как правило, нужны подсолнечное и сливочное масло. Сливочное масло обладает высокой усваиваемостью (95–98 %). Транспортировать его можно в нескольких полиэтиленовых пакетах, вставленных один в другой. Растительное масло хорошо нести в пластиковых бутылках.

Сахар. В путешествия основную часть сахара берут в виде песка. Но часть должна быть в виде рафинада, который используется для восстановления сил туристов на маршруте.

Мед – ценный продукт питания. Транспортируют его так же, как и сливочное масло. Употреблять лучше на ночь.

Из овощей обязательно возьми репчатый лук, немного свеклы и моркови.

Чай, кофе, какао нужно брать в металлических коробках. Утром лучше пить какао, днем – кофе, вечером – чай. Желательны в путешествиях фруктовые и молочные кисели.

Пища туристов, особенно юных, должна быть витаминизированной. Во время летних походов и путешествий это легко осуществить, купив фрукты и овощи на маршруте. В зимних походах источниками витаминов станут сухофрукты и мед.

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО СЛЕДОПЫТА

Начинающий путешественник даже не представляет себе, какое множество загадок ему предстоит разгадать, сколько открытий сделать. Лес, тайга, горы могут быть друзьями тому, кто вооружен хотя бы самыми начальными знаниями о природе, и врагами всякому, кто пренебрег ее законами. Давай поговорим об искусстве выживания в лесу, о тех необходимых каждому путешественнику навыках, которые позволяют быть с дикой природой на «ты».

Костер – это целая наука

Костер в походе – центр лагеря. На нем и пищу готовят, и вещи у него сушат, и собираются вечерами за чаем, разговорами и песнями. На многих маршрутах есть удобные места для костра. Там, где их нет, группа сама выбирает, где его разжечь. Костер разводят на полянах, в стороне от леса, предварительно расчистив наст, убрав опавшие иголки хвои в радиусе не менее 1,5 м. Если костер будет разжигаться на поляне, заросшей травой, то предварительно нужно снять дерн и уложить его в стороне корнями вниз, обильно поливая водой. Перед уходом с этой стоянки костер заливают, дают остыть и укладывают дерн на прежнее место, снова полив водой.

При выборе места для костра необходимо учитывать направление ветра, чтобы дым не шел на лагерь. Выбрав место, устанавливают кострище и только после этого разводят костер.

Лучшие дрова для костра – хвойные (сосна, кедр), так как они мало искрят. Для приготовления пищи можно использовать также сухую лиственницу и пихту. Следует помнить, что пихта часто «стреляет» угольками. Из лиственных пород лучше других береза.

Если приходится брать на дрова упавшее дерево, то проверь его с помощью топора, не гнилое ли оно. Лучше срубить стоящее сухое дерево. Для этого делают подруб на треть или четверть диаметра ствола с той стороны, куда оно должно упасть. Затем делают подруб с противоположной стороны (примерно на ладонь выше первого).

Необходимо быть осторожным, ведь, падая, дерево щепится, и эта щепа, подобно пружине, может сильно отбросить комель назад, именно в ту сторону, где стоит дровосек. Не следует подрубать дерево со всех сторон по кругу. Срубая дерево, чередуют два рода ударов. Первый наносят под острым углом, топор должен глубоко проникнуть в толщу дерева. Второй удар

приходится немного ниже и под менее острым углом. Им выбивают подрубленную древесину. Очередной удар идет под тем же углом, что и первый, на 1–2 см выше по стволу, а следующий – в глубь подруба, чтобы выбрать древесину, подрубленную предыдущим ударом.

С упавшего дерева надо прежде всего обрубить сучки и крупные ветви. Их тут же собирают в кучу, они тоже пойдут в костер. После этого можно разделывать ствол на поленья нужной длины. Не руби лежащий ствол, пока не сняты сучья, – упавшее дерево почти всегда лежит, опираясь на ветви. Если в таком положении начать рубить ствол, то ветви будут пружинить, амортизировать удары топора. Сил потратишь много, а эффект будет незначительным.

Разводить костер в сухую погоду несложно. Для этого устрой шалашик из лучинок и щепы и, лишь когда он разгорится, подкладывай более крупные дрова. Труднее приходится туристам после дождя, когда дрова отсырели. В дождь костер разводят под полиэтиленовой пленкой. О том, как подготовить спички для похода, мы уже говорили.

Разжигая костер из отсыревших дров, можно использовать сухое горючее или свечу. Огарок свечи в 2–3 см ставят на землю. Над ним шалашиком укладывают лучинки, бересту или щепки, мелкие дрова. Лучинки должны касаться верхней половины язычка огня, но не фитиля, иначе пламя погаснет. Так они начинают подсыхать и загораются. Загораются и лежащие рядом мелкие щепки и дрова, успевшие подсохнуть. Для разведения костра хорошо использовать бересту, но ее следует снимать только с упавшего гнилого дерева. Бересту на маршруте обычно заготавливают впрок.

Собранные для костра дрова нужно сложить вблизи от него с подветренной стороны, чтобы горячий воздух обдувал и подсушивал их.

Туристы чаще всего применяют такие типы костров.

«Шалашик» или «конус». Поленья укладывают на угли наклонно к центру. При этом они частично опираются друг на друга. При такой конструкции костра дрова прогорают в основном в своей верхней части, но зато пламя получается мощным, жарким и концентрированным. Этот костер удобен, если нужно вскипятить воду или быстро приготовить что-нибудь в одном ведре или чайнике.

«Колодец». Высокотепловой костер хорош, чтобы обогреваться и готовить пищу в нескольких котлах одновременно, да еще и на чайник жара хватит. Два полена кладут на угли параллельно на некотором расстоянии друг от друга, поперек них – еще два.

Подобная конструкция по внешнему виду напоминает колодезный сруб. Она обеспечивает хороший доступ воздуха к огню, и поленья обычно горят равномерно по всей длине.

«Звездный». Это управляемый костер. Поленья укладывают на груду углей с нескольких сторон по радиусам от центра. Горение происходит преимущественно в центре, и по мере сгорания дров их продвигают ближе. Таким образом можно регулировать силу костра – просто отодвинь одно-два полена, если нет нужды в сильном жаре.

«Таежный». Костер для дождя. В хорошо разгоревшийся костер любого типа кладут толстое полено, а к нему прислоняют остальные дрова. Наклонно расположенные дрова способствуют быстрому стеканию воды, и дрова не успевают промокать.

«Нодья». Этот костер используют для обогрева, приготовления пищи и поддержания огня во время ночевки. Он требует времени и сил, зато дает много тепла и горит, не требуя новых дров, несколько часов подряд, а если бревна достаточно толстые, то и всю ночь. Опытные туристы применяют такой костер даже для ночевок на снегу без палаток.

Для сооружения его надо иметь достаточно много жарких углей. Их рассыпают узкой полосой длиной 1–2 м, затем набрасывают поверх углей хворост. Когда хворост хорошо займется, закатывают в огонь слева и справа два из трех приготовленных сухих бревна, оставив между ними расстояние примерно в две трети или половину диаметра бревна. Угли и горящий хворост окажутся между бревнами. Бывалые туристы советуют предварительно сделать по всей длине бревен косые засечки топором – так они быстрее разгорятся. Когда они хорошо занялись, на них кладут третье бревно. На нем тоже лучше сделать засечки и, укладывая его, следить, чтобы они были обращены вниз к огню. Разгораются сухие бревна очень быстро и горят долго (при диаметре в 35–40 см или больше – всю ночь).

Упрощенный вариант – нодья из двух плотно соприкасающихся бревен (иногда место контакта стесывают). Их кладут друг на друга или даже рядом; на таком костре легко готовить – чайники и котелки просто ставят на бревна. Угли между двумя бревнами сохраняются долго, и утром не придется разводить костер снова.

Учимся ориентироваться

Пожалуй, самое важное – умение ориентироваться в лесу, в тайге, вообще в любой труднопроходимой, пересеченной местности. Кроме топографических карт, работа с которыми

требует некоторых специальных навыков и довольно сложна для новичка, есть множество других способов, достаточно простых и действенных.

Прежде чем углубиться в лес, надо обязательно посмотреть на солнце и запомнить, с какой стороны оно расположено. Если солнце слева, то при выходе из леса в том же направлении нужно, чтобы оно оказалось справа.

Передвигаясь в лесу, необходимо запоминать по возможности свой путь, замечая на дороге предметы, которые могут служить ориентирами: вывороченный пень, сломанное дерево, просеки, характерные изгибы ручьев и речек, овраги, канавы. В густом лесу определить свое месторасположение можно, забравшись на высокое дерево. Выйдя на тропу, нужно внимательно ее осмотреть. Если тропа заросшая и при движении по ней ветки бьют в лицо – с нее нужно сойти. Она звериная и к жилью не приведет. Заблудившись, лучше всего вернуться туда, откуда вы начали свой путь, и постараться сориентироваться снова. Выйти на дорогу можно по звуку проходящих автомобилей или поездов. Запомни, что в лесу громкий, низкий крик будет слышен значительно дальше, чем пронзительный.

Ночью, если нет компаса, можно ориентироваться по звездам и луне. В начале пути, выбрав на небе звезду, которая находится как раз над той точкой на земле, куда нужно выйти, можно углубиться в лес и идти по направлению к выбранной звезде.

Самый лучший, верный помощник при определении сторон горизонта и выборе направления движения – компас. Чтобы с помощью компаса установить, где север, где юг, надо опустить тормоз магнитной стрелки и, держа компас горизонтально, повернуть его так, чтобы северный конец стрелки указал на букву «с» (север). При таком положении буквы «в», «з», «ю» укажут направление на восток, запад и юг. В любом из этих направлений можно выбрать на местности какой-либо ориентир, который в дальнейшем будет играть роль своеобразного «маяка» при движении по маршруту. В дорогу желательно брать так называемый жидкостный компас (он продается в любом охотничьем магазине). Его стрелка меньше «мечется» при ходьбе или беге. Перед началом похода нужно обязательно проверить, исправен ли компас. С опущенным тормозом его устанавливают в горизонтальном положении. К стрелке подносят какой-нибудь железный предмет, выводя ее из равновесия, и проверяют, вернется ли она в прежнее положение. Если не вернется, то компас неисправен, и пользоваться им нельзя. Нужно иметь в виду, что любой компас вблизи линий электропередач, у железных дорог, а также во время грозы может неправильно

указывать стороны горизонта.

В полевых условиях надо уметь определять расстояние с помощью глазомера, как говорится, «на глазок». Иногда это умение дается от природы, но чаще всего его нужно развивать постоянной тренировкой. Причем в разных ландшафтах наш глазомер ведет себя по-разному. Известно, что степняки, обладающие, кстати, чрезвычайно острым зрением, прекрасно определяют расстояние в степи, но делают грубые ошибки, находясь в горах или в море. Городской житель очень часто теряется, когда ему нужно определить расстояние в природных условиях.

Как определить стороны горизонта

Умея определять стороны горизонта, можно выйти из любой глухомани даже без карты и компаса.

По солнцу можно определить стороны горизонта довольно приблизительно; помни, что в нашем полушарии оно примерно находится:

в 7 часов утра – на востоке;

в 13 часов дня – на юге;

в 19 часов вечера – на западе.

С большей точностью стороны горизонта можно определить по солнцу и часам. Потренируйся в этом заранее. Для этого установи часы горизонтально, затем поверни их так, чтобы часовая стрелка была направлена на солнце. Угол на циферблате часов между направлением часовой стрелки и направлением на цифру 1 раздели пополам. Биссектриса этого угла покажет направление на юг.

Полярная звезда всегда находится на севере в созвездии Малой Медведицы. Но следует помнить, что при наблюдении в южных широтах она отклоняется от меридиана.

При полнолунии стороны горизонта определяются так же, как по солнцу и часам (луна принимается за солнце). При разных фазах луны их можно определить следующим образом. Сначала устанавливают, прибывает луна или убывает. На глаз оценивают, сколько шестых долей радиуса луны составляет освещенная часть ее диска. Если луна на ущербе, то к показанию времени на часах прибавляют такое количество шестых долей радиуса, какое составляет освещенная часть диска. Когда луна прибывает, то из показания времени это число вычитается. Часы, показывающие время с учетом поправки, направляют в сторону луны. Угол между направлением на луну и цифрой 1 на циферблате делят пополам. Это и будет примерное направление на юг.

Ориентирование по местным предметам

Стороны горизонта иногда определяют по кроне деревьев. Но указание на то, что крона деревьев с южной стороны роскошнее, а годичные кольца прироста древесины на пне срезанного дерева с юга шире, чем с севера, не всегда подтверждается.

Дело в том, что в глухом лесу деревья своей тенью закрывают друг друга. Поэтому более длинные и густые ветки в середине леса могут быть направлены не только на юг, но и на север, восток, запад – туда, где больше свободного места. В связи с этим и ежегодный прирост очередного слоя древесины образуется с той стороны, с которой дерево лучше развивается. А значит, не обязательно с южной стороны. И если еще учесть то, что на развитие кроны деревьев, а также на ширину прироста древесины постоянно влияет направление ветров, влага, то вывод ясен. Этот метод абсолютно точен только на севере, где тепла и света от солнца значительно меньше, чем влаги, и где деревья развиваются лучше в сторону юга. В средних широтах умеренного климата направление север – юг можно определить только по деревьям, стоящим на открытом месте.

На туристских маршрутах Крыма и Закавказья можно встретить редкое дерево-компас. Это алепская сосна. Свое название она получила от сирийского города Халеб (Алеппо), на окраинах которого особенно распространена. Ее высота 10–15 м. Сосна очень любит солнце, и ее характерной чертой является несколько искривленный и наклоненный в сторону юга ствол.

Стороны горизонта в лесу можно определить по коре деревьев. Нужно помнить, что южная сторона деревьев, получая больше тепла и света, чем северная, имеет более сухую и светлую кору. Это особенно заметно в хвойных лесах. Кроме того, на более освещенной стороне деревьев имеются характерные наплывы и сгустки смолы, долго сохраняющие светло-янтарный цвет. Следует иметь в виду, что стволы сосны покрываются вторичной коркой. С северной стороны эта корка образуется значительно реже, чем с южной. А после дождя ствол сосны чернеет с севера.

Можно сориентироваться и по лиственным деревьям. Ведь стволы осин, а особенно тополей, с севера покрываются мхом и лишайниками. И даже если лишайник разросся по всему дереву, то с северной стороны его больше, он более влажный и плотный. Это особенно хорошо заметно по нижней части ствола. А кора белой березы с южной стороны всегда светлее по сравнению с северной. Трещины и неровности, наросты покрывают березу с этой же стороны. Учитывая, что береза очень чувствительна к ветрам, наклон ее ствола также поможет ориентироваться в лесу.

Для определения сторон горизонта можно использовать крупные камни и валуны. Их северная сторона покрыта лишайниками и мхом, которые не любят тепла и света. Да и почва возле такого камня поможет, если отсутствуют лишайники и мох: с северной стороны она более влажная.

Другой природный «компас» – это грибы. Следует помнить, что они растут преимущественно с северной стороны деревьев, камней и кустов. На восточной и западной их значительно меньше, а на южной, особенно в сухую погоду, их почти не бывает.

Знай, что ягоды созревают раньше с южной стороны куста или с южной стороны кочек на болотах.

Помогут ориентироваться в лесу и его обитатели. Белка, например, устраивает свое жилище только в дуплах, расположенных с противоположной стороны господствующих ветров. А муравейники – с южной стороны какого-либо дерева или пня. При этом южная сторона их отлогая, северная – круче.

Весной снег быстрее тает на склонах оврагов, лощин, выемок, обращенных к югу. Трава весной выше и гуще с южной стороны отдельных камней, построек, опушек леса, а летом при длительной жаре остается более зеленой с северной стороны.

Прекрасным ориентиром являются лесоустроительные столбы. Во всех лесных массивах просеки прорубают в определенном порядке, в соответствии со сторонами горизонта: основные – с севера на юг, поперечные – с востока на запад. Кварталы нумеруются с запада на восток и с севера на юг, таким образом первый квартал оказывается в северо-западном углу хозяйства, а последний – на юго-востоке. На подобных столбиках на перекрестках просек указаны номера кварталов. Величина чисел соответствует расположению кварталов: меньшие номера – на северо-западе и северо-востоке, большие – на юго-западе и юго-востоке, например: 25–26/31—32. Ребро между двумя соседними гранями с наименьшими числами указывает направление на север.

В степи, кроме солнца, луны и созвездий, можно ориентироваться и по растениям. В южных степях часто встречается растение латук – двухлетний сорняк с корзинками желтых цветов и вертикально расположенными листьями. Во влажных и затененных местах они растут на стебле равномерно во все стороны, а в условиях сухой и открытой местности обращены плоскостями на запад. В самое жаркое время латук поворачивает свои листья ребром к югу. Подобным образом он ослабляет испарение влаги. Применив компас, можно убедиться, что листья латука сравнительно точно указывают стороны

горизонта.

Стороны горизонта даже в пасмурную погоду поможет определить цветущий подсолнечник. Его корзинка ранним утром обращена на восток, в полдень – строго на юг, вечером – на запад. Ночью корзинка растения занимает вертикальное положение.

В пустынях можно ориентироваться по барханам: летом все наветренные, пологие их склоны обращены на север, а крутые, осыпающиеся – на юг, так как в это время года преобладают северные ветры. Зимой, наоборот, пологие склоны барханных цепей обращены к югу, а крутые – на север из-за преобладания южных ветров.

В населенных пунктах надо помнить, что на северных склонах деревянных и соломенных крыш растет зеленый мох, лишайник. Доски фронтонов с северной стороны домов темнее и нередко даже покрыты зеленоватым лишайником.

Алтари православных церквей и часовен повернуты на восток. Кресты на куполах стоят в направлении север – юг. Приподнятый конец нижней перекладины обращен к северу.

Направление север – юг можно определить с помощью иголки и магнита. Если иглой несколько раз провести по магниту, она тотчас же будет намагничена. Сделав узелок на конце нитки, нужно воткнуть в него намагниченную иглу. В горизонтальном, свободно подвешенном состоянии она займет положение вдоль магнитного меридиана: один конец иглы будет направлен на север, другой – на юг.

В туристских путешествиях может возникнуть необходимость ориентирования во времени. Легче всего ориентироваться по птицам: зяблик пробуждается около 1 часа – 1 часа 30 минут ночи, малиновка – около 2–3 часов утра, перепел – около 3 часов утра, дрозд – около 4 часов утра, воробей – около 5–6 часов утра.

Укрытие

Если все же кажется, что вы безнадежно потеряли ориентировку, организуйте временную стоянку. В теплое время можно ограничиться постройкой простейшего навеса. Два полутораметровых кола толщиной в руку с разветвлениями на конце вбивают в землю на расстоянии 2 м друг от друга. На них укладывают толстую жердь. К ней прислоняют под углом 45–60° несколько жердей и привязывают их веревкой или гибкими ветвями. К этим жердям прикрепляют (параллельно земле) 3–4 жерди. На них, начиная снизу, кладут лапник, ветви с густой листвой и кору. Ветки укладывают так, чтобы каждый новый слой до половины прикрывал уже положенный. Внутри навеса на

землю набрасывают лапник или сухой мох. Чтобы во время дождя под навес не затекала вода, его лучше окопать канавкой. Если жерди уложить таким же образом по обе стороны, получится двускатный шалаш.

Зимой для укрытия можно соорудить снежную траншею. Ее выкапывают в снегу у основания большого дерева. Дно траншеи выстилают лапником в несколько слоев, а сверху делают «крышу» из веток и лапника, после чего ее можно накрыть брезентом или любой другой плотной тканью.

Знай, что в лесу есть растения, пригодные к употреблению в пищу. В сложном положении или просто ради интереса можно попробовать приготовить еду из различных растений. Вот они.

Крапива. Ее молодые побеги используют для приготовления щей, пюре, салатов.

Щавель обыкновенный и конский. Из него можно приготовить зеленые щи.

Тростник. Его корневища можно отварить, а затем сделать кашу, пюре.

Одуванчик. Из его листьев делают салат, а из размолотых и поджаренных корней получится даже «кофе».

Лопух. Корнеплод лопуха едят сырым, печеным, жареным. Он по вкусу похож на картофель.

Иван-чай. Из высушенных листьев этого растения заваривают крепкий ароматный напиток, из свежих делают салат, а из отваренных молодых побегов и корневищ – пюре.

Подорожник. Из семян отцветшего подорожника можно приготовить кашу.

> Никогда не ешь незнакомые тебе грибы, ягоды или растения!

Если ягоды окажутся вкусными, их можно попробовать, но в небольшом количестве. Если через 4–6 часов твое самочувствие не ухудшится, можешь смело есть эти ягоды. Как правило, растения, которые едят птицы, медведи, еноты, безопасны для человека.

Если поблизости нет ручья, болота, ключа, то добыть воду для питья можно с помощью полиэтиленового пакета. Его нужно надеть на густую ветку дерева и крепко завязать у основания. Через 3–4 часа на дне пакета скопится около стакана воды.

Измерение расстояния шагами

Практически невозможно научиться подсчитывать все шаги,

которые ты сделал на конкретном маршруте. Но можно считать не отдельные шаги, а через два шага на третий, производя счет попеременно под правую и левую ногу. Тренированный турист считает шаги почти автоматически. После каждой сотни троек шагов счет начинают снова. Чтобы легче запомнить количество пройденных сотен, перекладывают по одной спичке за сотню из одного кармана в другой, делают одну отметку на бумаге и т. д. У каждого свой способ запоминания. Девять троек шагов – это примерно 20 м, значит, в каждой сотне – приблизительно 222 м. Как правило, длина шага равна примерно половине роста человека, считая до уровня глаз, то есть в среднем 0,7–0,8 м. Если местность неровная, приходится делать неполные шаги, карабкаясь, спускаясь и т. д., точность измерения значительно снижается. Однако на ровной местности длина шага почти одинаковая. Скорость ходьбы человека – около 5–6 км/ч.

Для счета шагов сконструирован специальный прибор – шагомер. Он легко помещается в кармане, удобен в использовании и надежен. Покупка такого прибора значительно упрощает подсчет шагов в дальнем пешем походе.

Измерение расстояния по различимым деталям предметов

Если смотреть на человека с разных расстояний, можно заметить, что по мере его удаления отдельные подробности одежды, лица, части тела делаются неразличимыми. Четкость деталей меняется в зависимости от времени дня, погоды, яркости фона и самого объекта. В ненастную погоду, например, все предметы кажутся дальше, в солнечную на открытой местности – ближе. Определить расстояние можно по видимым объектам или их деталям. Вот данные многолетнего опыта наблюдений.

Водонапорная башня, например, в хороших условиях видимости при нормальном зрении наблюдателя различима на расстоянии приблизительно 16 км, крупное здание – 9 км, заводская труба – 6 км, отдельный дом – 5 км, трубы на крыше – 3 км, отдельное дерево, столб, человек – 2 км, переплеты в окнах – 500 м, голова человека – 400 м, части одежды, цвета – 250 м, лицо человека – 115 м, а глаза человека – 60 м.

Измерение расстояния до объекта по звуку

Такое умение очень важно, особенно когда ориентация в лесу совершенно потеряна. Лучше всего идти на звук, связанный с любой человеческой деятельностью, будь то шум машин на

автостраде или удары топора в лесу, пение петухов в деревне или ржание лошадей. Известно, что днем при полной тишине на ровной местности шум поезда слышен на расстоянии 10 км, гудок электрички – 7 км, выстрел из охотничьего ружья – 2–5 км, автомобильные гудки, ржание лошадей, лай собак – 2–3 км, шум шагов по дороге, стук топора – 250–500 м, звяканье посуды, кашель – 5–7 м.

Определение сторон горизонта по поведению животных

И поведение животных иногда может достаточно точно указать стороны горизонта.

Муравьи обычно строят свои муравейники к югу от ближайших деревьев, пней и кустов.

Пчелы строят свои гнезда на камнях, на стенах или на деревьях на южной стороне.

Гнезда чаек всегда расположены на западных и северо-западных берегах островов.

Умение читать следы

Следы человека или животного несут в себе очень много полезной информации. По следам можно узнать не только, кто их оставил, но и когда, в каком направлении двигался, шел с тяжелым грузом или налегке. Кроме того, волчьи или медвежьи следы, оставленные на тропе, предупреждают об опасности для путешественника, а как говорится, предупрежден, значит, вооружен.

Следы человека

По следам босых ног можно определить приблизительный рост человека, так как длина ступни равна примерно

1/7 длины человеческого тела. По четким следам босых ног на грунте можно распознать особые признаки, свойственные оставившему их: мозоли, плоскостопие, неправильное строение стопы, отсутствие пальцев и т. д. Стоящий человек оставляет следы, глубже вдавленные в каблуках, при ходьбе отпечатывается вся подошва, при беге остаются отпечатки только незначительной части стопы, чаще всего носка.

Большую роль в ориентировании играют отпечатки, оставленные различными видами транспорта. Любой автомобиль оставляет следы. По ним можно установить направление

движения и его скорость, а также тип и марку. О скорости транспорта судят по расстоянию, на которое разлетаются пыль, песок и грязь по обеим сторонам колеи. Чем дальше брызги грязи от колеи, тем выше скорость. Концы раздавленных ветвей, прутиков, соломинок всегда обращены в направлении движения. В колеях, образуемых колесами, пыль оседает в форме зубцов пилы, острием направленных в сторону движения.

Следы животных и птиц

Много информации дают следы лошади. От подков остаются отпечатки в виде всей подковы, шляпок гвоздей или шипов, которыми она прикреплена к копыту лошади. Подковы вырабатываются на заводах – тогда они стандартны, или выковываются в сельских кузницах – тогда они строго индивидуальны. Таким образом, можно определить, где сделана та или иная подкова.

Изучение следов диких животных и птиц необходимо для лучшего знания их повадок. Каждое животное оставляет след характерной формы.

На рисунке приведены формы следов зверей, наиболее распространенных в лесах средней полосы России:

медведя (1), волка (2), собаки (3), лисы (4), енотовидной собаки (5), рыси (6), барсука (7), кабана (8), косули (9), оленя

(10), ондатры (11), белки (12), зайца-русака (13).

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

В походе всякое может случиться, поэтому ты должен быть готов оказать первую помощь себе и товарищам. Что тут необходимо знать?

Ушибы. Признаки: боль при движениях ушибленной части, отек (припухлость) и видимое кровоизлияние – синяк. При ушибе следует уменьшить кровоизлияние, придав пострадавшей части тела возвышенное положение и положив на нее смоченное в холодной воде полотенце.

Растяжение связок. Чаще всего повреждается голеностопный сустав (подворачивается стопа). Признаки растяжения: резкая боль, особенно в первый момент, быстро образующаяся припухлость, кровоподтек, ограничение и болезненность движений в суставе. Первая помощь: полный покой, возвышенное положение пострадавшей конечности, холодные примочки или лед.

Вывихи. Самые частые – вывихи суставов плеча, бедра, стопы и коленного сустава. Это бывает при падении, а также из-за резких движений. Признак – сильная боль. Первая помощь: неподвижное закрепление конечности в положении вывиха и быстрая доставка пострадавшего к врачу, так как только специалист может правильно вправить вывих.

Переломы бывают закрытые и открытые. Симптомы закрытых переломов: резкая боль, обширный кровоподтек, припухлость, невозможность движений сломанной конечностью, деформация кости или необычная форма конечности в месте перелома.

Помощь при переломе заключается в том, чтобы уменьшить боль, остановить кровотечение (если перелом открытый) и воспрепятствовать дальнейшему смещению обломков костей при помощи шины. Для ее изготовления можно использовать подручные материалы (доски, ледорубы, лыжи, ветки). При этом на тело под шину необходимо подложить достаточное количество ваты, марли или белья, чтобы между шиной и телом не было пустоты.

При открытом переломе перед наложением шины края раны необходимо обработать йодом и слегка забинтовать. Если из раны торчат обломки дерева, то вынимать их не следует, так как может открыться сильное кровотечение: не исключена возможность, что такой обломок вонзился в крупный кровеносный сосуд. Шины плотно прибинтовывают, при этом бинтуют от пальцев, иначе может произойти отек. Длина шины должна быть такой, чтобы она захватила не менее двух суставов – один ниже места

перелома, другой – выше.

Перелом позвоночника. При подозрении на перелом пострадавшего необходимо немедленно доставить в ближайшее лечебное учреждение. Переносить его можно только на твердом щите из досок или из тонких стволов деревьев в положении лежа на спине. Под шею и спину следует подложить валик из одежды. Чтобы воспрепятствовать повороту головы пострадавшего во время его транспортировки, необходимо с обеих сторон головы и шеи также закрепить валики.

Перелом ребер. Сопровождается сильной болью, усиливающейся при дыхании и кашле. При переломе ребер следует наложить тугую повязку вокруг грудной клетки. В походных условиях для этой цели подойдет полотенце.

Перелом ключицы. Пострадавшему следует положить в подмышечную впадину большой кусок ваты, руки согнуть в локте, плечевую кость прибинтовать к туловищу, а предплечье подвесить на повязке.

При *переломе таза* пострадавшего на жестком щите следует немедленно доставить в ближайшую больницу.

Ожоги. При ожогах первой степени наблюдается зуд, покраснение и припухание кожи. Образование пузырей с серозной жидкостью – признак ожога второй степени. При ожогах третьей степени происходит омертвение (обугливание) кожных участков и более глубоко лежащих тканей с последующим образованием язв.

При ожогах первой и второй степени на обожженное место накладывают примочки или смазывают его крепким раствором марганцовки. В дальнейшем следует наложить повязку с синтомициновой эмульсией или пенициллиновой мазью.

Потертости и мозоли. Чтобы избежать потертостей и мозолей, в поход надевай разношенную обувь, без неровностей и складок внутри. Носки должны быть из мягкого материала, без узлов, заплат и грубой штопки. Если мозоль уже образовалась, то ее лучше не вскрывать, так как в походных условиях трудно избежать инфекции.

Острые расстройства желудка. Причина: употребление в пищу недоброкачественных продуктов, питье загрязненной воды, несоблюдение правил личной гигиены. Меры борьбы: промывание желудка, прием активированного угля. Если понос сопровождается кровью, поход нужно прекратить и срочно обратиться к врачу: не исключено инфекционное заболевание.

Обмороки (временная потеря сознания). Лицо становится бледным, на лбу выступает пот, пульс слабый, дыхание поверхностное. Первая помощь: расстегнуть ворот рубашки, ослабить поясной ремень, обеспечить доступ свежего воздуха.

Затем положить пострадавшего так, чтобы ноги были выше головы, дать понюхать нашатырный спирт. При отсутствии дыхания сделать искусственное, дать сердечное средство, крепкий чай или кофе. Если обморок вызван солнечным ударом, пострадавшего, естественно, сразу надо поместить в тень.

При *укусе змеи* необходимо выдавить из ранки яд или поставить на пораженное место кровоотсосную банку. Прижигать место укуса, вводить туда марганцевый раствор, а тем более вырезать его, накладывать жгут запрещается.

Во избежание опасности укуса змеи в походах нельзя ходить босиком (даже на дневках). Необходимо проявлять большую осторожность на тропах, не ощупывать руками траву, не лазить руками в норы, не разрывать их, не трогать ползущую или отдыхающую змею. Помни: змеи первыми не нападают. В тех походах, где маршрут проходит по высокой траве, кустарникам, лучше всего ходить в штормовых брюках.

Заболевания глаз. При засорении глаз возникает воспаление оболочек век (конъюнктивит). Признаки: резь в глазах, слезы и припухлость век. Больному следует промывать глаза двухпроцентным раствором борной кислоты или чайным настоем четыре-пять раз в день.

В лыжных походах действие солнечных лучей на незакрытые светозащитными очками глаза может вызвать снежную слепоту, характеризующуюся резью в глазах, покраснением слизистых оболочек глаза, слезами. Первая помощь – промывание глаз двухпроцентным раствором борной кислоты или чайным раствором. В тяжелых случаях следует наложить на глаза бинтовую повязку и транспортировать пострадавшего к врачу.

Кровотечения бывают капиллярные, венозные и артериальные, внутренние и наружные. Капиллярное кровотечение возникает при повреждении мельчайших кровеносных сосудов – капилляров. Рана кровоточит слабо, кровь выступает в виде капель. Венозное кровотечение возникает при повреждении вен. Из раны ровно течет темная кровь. Артериальное кровотечение возникает при повреждении артерий. Кровь бьет из раны пульсирующим фонтаном. Это наиболее опасно для жизни, так как раненый в короткий срок может потерять большое количество крови.

Венозное и капиллярное кровотечение нужно остановить давящей повязкой. Для этого на рану необходимо положить марлевый или ватный валик, обернутый бинтом. Можно применить свернутую подушку индивидуального перевязочного пакета, туго закрепив ее бинтом. Давящая повязка способствует остановке кровотечения и защищает рану от последующего

загрязнения и попадания микробов. Артериальное кровотечение останавливают прижатием артерии к кости. Прижимать артерию надо по пути следования крови – от сердца к периферии, выше раны, в тех местах, где артерии проходят близко к кости.

При повреждении артерий конечностей можно остановить кровотечение на 1–2 часа наложением жгута или закрутки. В качестве жгута в походных условиях используют поясной или брючный ремень, полотенце. Жгут на конечности необходимо накладывать выше раны, подложив под него мягкий материал. Это предотвратит ущемление кожи под жгутом.

В холодное время года жгут накладывают примерно на час. При этом конечность с наложенным жгутом надо тепло укутать и пострадавшего доставить в лечебное учреждение. Если же по истечении двух часов раненый не доставлен к врачу, необходимо, прижав артерию к кости, ослабить жгут на 3–5 минут и затем наложить его вновь, отступив от прежнего места на 2–3 см ближе к центру. Признаком правильного наложения жгута является побеление конечности, исчезновение пульса. Посинение конечности свидетельствует о неправильном наложении жгута. Значит, сдавлены только вены и приток крови продолжается. При этом кровотечение не останавливается, а усиливается.

Если кровотечение происходит из слухового прохода, то в случае отсутствия ранения наружного уха пострадавшего следует доставить к врачу, так как кровотечение указывает на серьезное повреждение (перелом основания черепа).

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

Мы привыкли думать, что различные тесты – изобретение недавних лет. На самом же деле история их возникновения уходит далеко в глубь веков. Еще в древности люди пытались разобраться в своих личных проблемах, решая задачи с подготовленными и определенными заранее вариантами ответов. Ну а в наше время они лишь стали намного разнообразнее, интереснее, но по-прежнему помогают нам понять особенности нашего характера и уровень развития способностей.

Тесты, подобранные здесь, не только интересны, но и полезны. Они смогут помочь тебе и твоим друзьям и приятелям лучше понять себя и попытаться исправить, подкорректировать те свойства личности и характера, которые вполне поддаются такому исправлению. Потому что, как ты уже понял, учимся мы и совершенствуем свою личность практически всю жизнь.

Ответь себе

Если тебе удастся честно и искренне ответить самому себе на эти вопросы, ты поднимешься на ступеньку вверх по пути к взрослости – сможешь объективно оценить степень своей готовности жить в мире людей.

Как к тебе относятся окружающие: безразлично, хорошо или плохо? Почему? Как ты сам относишься к людям: благожелательно, безразлично, неприязненно, с интересом? Связано ли твое отношение к окружающим с тем, как они к тебе относятся?

Считаешь ли ты себя добрым человеком? В чем это выражается?

Каким бы ты назвал свой характер? Нравишься ли ты себе? Что бы тебе хотелось в себе изменить: от каких качеств избавиться, а какие приобрести? Как этого можно достичь?

Насколько близко к сердцу ты принимаешь проблемы других людей? Бросаешься всем на помощь, ограничиваешься советом или даешь понять, что «спасение утопающих – дело рук самих утопающих»? Беспокоят ли тебя политические, экологические и социальные проблемы, сотрясающие мир?

Что ты думаешь о своих родителях и о ваших взаимоотношениях? Хотелось бы тебе их изменить?

Задумываешься ли ты о своем будущем? Кем и каким ты хотел бы стать в ближайшем будущем и во взрослой жизни?

Есть ли в твоей жизни человек, на которого тебе хочется быть похожим? Что именно тебе в нем нравится?

Чего тебе не хватает в жизни, чтобы ощущать себя абсолютно счастливым?

> Нужно иметь в голове великое множество разнообразнейших идей, чтобы родить одну хорошую.
>
> *Луи-Себастьен Мерсье (1740–1814), французский писатель*

Воспитанный ли ты человек?

Просто ответь на вопросы и, если твой ответ «да», ставь на полях или на отдельном листочке +, а если «нет», то —.

Итак, приступим.

1. Помнишь ли ты знаменательные даты членов своей семьи и как относишься к этим событиям?

а) Можешь ли с ходу назвать даты рождения родителей, бабушек и дедушек, братьев и сестер?

б) Готовишь ли ты поздравления и подарки от своего имени?

2. На столе в кухне лежат твои любимые пирожные и конфеты, в холодильнике – мороженое. Мама предлагает тебе немного подкрепиться и сделать паузу во время приготовления уроков. Ты:

а) с удовольствием насладишься угощением и скажешь спасибо;

в) пригласишь маму присоединиться к тебе или спросишь, оставить ли ей вкусненького.

3. Как ты ведешь себя в семье, если тебе понадобилось приобрести дорогую вещь?

а) Настаиваешь на ее приобретении, как только чувствуешь в этом необходимость.

б) Прежде чем попросить родителей купить что-то для тебя, интересуешься их планами в отношении распределения семейного бюджета.

4. В доме идет генеральная уборка к празднику. Ты:

а) отсиживаешься где-то в уголке с книжкой или уходишь гулять;

б) спрашиваешь, чем можешь помочь, сам убираешь в своей комнате.

5. Если ты задержался в школе, библиотеке, на прогулке, на дне рождения у друга, то:

а) обязательно звонишь домой и сообщаешь об этом;

б) тебе никогда не приходит в голову сообщить об этом родным – и так понятно, где ты, им волноваться не о чем.

6. Родители давно мечтали сходить в театр, и вот выдалась такая возможность. Ты:

а) не скрываешь своего недовольства и в конце концов требуешь от них в качестве компенсации коробку конфет, новую компьютерную игру или права просидеть весь вечер перед телевизором;

б) желаешь им приятного вечера и обещаешь «быть умницей»: ты сам разогреешь ужин, полчасика почитаешь и вовремя ляжешь спать.

7. Ты поссорился с братом или сестрой. Ему (ей) звонят по телефону. Ты:

а) отвечаешь, что его (ее) нет дома и кладешь трубку;

б) наступаешь на горло своей обиде и зовешь его (ее) к телефону.

8. Дома – праздник. Пришли гости. Ты сидишь вместе со всеми за столом, а когда праздничный ужин окончен:

а) сидишь вместе со взрослыми, с удовольствием участвуя в их разговорах;

б) уходишь в свою комнату, чтобы дать взрослым свободно пообщаться друг с другом, не дожидаясь, когда родители попросят тебя об этом.

В идеале твои минусы и плюсы должны выстроиться в таком порядке:

1. + +; 2. – +; 3. – +; 4. – +; 5. + —; 6. – +; 7. – +; 8. – +.

Если расхождения с этим результатом незначительные, не огорчайся: у тебя есть возможность скорректировать свои поступки. В случае противоположных значений по отношению к этому эталону тебе придется серьезно поработать над собой, но раз ты добровольно участвуешь в тестировании и взял в руки эту книгу, впереди у тебя большие перемены.

> Доводы, до которых человек додумывается сам, обычно убеждают его больше, нежели те, которые пришли в голову другим.
>
> *Блез Паскаль (1623–1662), французский ученый, математик и писатель*

Владеешь ли ты этикетом общения?

1. Бывают ли случаи, когда тебя раздражает манера

поведения собеседника?

а) очень редко (1);

б) в некоторых случаях, потому что есть неприятные люди (2);

в) часто (3).

2. Если собеседник неправильно произнес то или иное слово, ты его поправишь?

а) никогда не буду поправлять, это невежливо (1);

б) в некоторых случаях поправлю (2);

в) обязательно поправлю, все должны говорить правильно (3).

3. Ты способен откровенно выразить недовольство, если тебе не нравится тон твоего собеседника?

а) всегда выскажу недовольство – но корректно, уважительно и спокойно (1);

б) в некоторых случаях (2);

в) никогда (3).

4. Часто ли ты перебиваешь говорящего?

а) никогда (1);

б) иногда (2);

в) почти всегда (3).

5. Ты всегда внимательно слушаешь собеседника?

а) всегда (1);

б) в некоторых случаях (2);

в) почти никогда (3).

6. Как ты считаешь, с тобой приятно общаться?

а) всегда (1);

б) почти всегда (2);

в) не очень (3).

Каждый из ответов в порядке возрастания оценивается от 1 до 3 баллов. Сложи все получившиеся у тебя баллы.

Если ты набрал *от 6 до 8* баллов, тебе не о чем беспокоиться – ты прекрасный собеседник и у тебя никогда не будет недостатка в общении.

Набрав *от 8 до 12* баллов, задумайся о том, какое впечатление обычно производишь на собеседников: судя по всему, ты нуждаешься в большей терпимости и лояльности по отношению к ним и страдаешь излишней самоуверенностью. Кроме того, постарайся во время разговора быть более заинтересованным слушателем, и все будет в порядке!

Результат *от 14 до 18* баллов свидетельствует о том, что ты бываешь резок со своим собеседником, не слишком благодарный слушатель и излишне требователен. Если будешь продолжать в таком же духе, рискуешь остаться один – тебя будут избегать.

Принимай меры!

Лидер или ведомый?

1. Даже если ты уже выбрал себе будущую профессию, все равно хорошо подумай и скажи, по душе ли тебе актерское ремесло, хотел бы ты стать журналистом или политиком?

Нет – 0, да – 5 очков.

2. Если ты окажешься в компании необычно одетых людей или тебе единственному из всех не понравится музыка, которую все слушают, почувствуешь ли ты злость, захочешь ли уйти с этой вечеринки?

Нет – 5, да – 0 очков.

3. Кому-нибудь, кроме самых близких людей, ты можешь рассказать о своих сугубо личных проблемах, например о своих сердечных переживаниях?

Нет – 0, да – 5 очков.

4. Почувствуешь ли ты зависть, если твой лучший друг добьется гораздо большего успеха, чем ты?

Нет – 0, да – 5 очков.

5. Можешь ли ты назвать себя целеустремленным человеком, который непременно добьется того, чего хочет?

Нет – 0, да – 5 очков.

6. Если тебя неправильно поняли, будешь ли ты снова и снова объяснять своему собеседнику одно и то же до тех пор, пока он не поймет твою мысль?

Нет – 0, да – 5 очков.

7. Сможешь ли довести до конца трудное дело, если оно тебе не по душе, но на тебя устремлено всеобщее внимание?

Нет – 0, да – 5 очков.

8. Нравится ли тебе размеренность и спокойствие, сможешь ли ты отказаться ради этого от веселых вечеринок и встреч с друзьями?

Нет – 5, да – 0 очков.

9. Предпочитаешь ли крепкую дружбу легким и переменчивым знакомствам?

Нет – 5, да – 0 очков.

10. Часто ли меняешь свои пристрастия и увлечения?

Нет – 0, да – 5 очков.

11. Любишь ли ко всем своим делам подходить творчески, часто ли фантазируешь?

Нет – 0, да – 5 очков.

12. Часто ли ты споришь без особого повода, любишь ли доказывать свою правоту даже по мелочам?

Нет – 0, да – 5 очков.

13. Нравится ли тебе чувствовать себя на высоте положения, стремишься ли утвердиться любой ценой?

Нет – 0, да – 5 очков.

Посчитай очки, прочитай свою характеристику. Конечно, нельзя целиком и полностью на нее полагаться, однако…

*Если ты набрал **от 0 до 35** очков.*

Скорее всего, ты не лидер. Но ты не должен расстраиваться, потому что лидера можно в себе сформировать. Необходимо учиться отстаивать свою точку зрения, ведь даже когда ты прав, твои аргументы звучат малоубедительно. Иногда ты слишком нерешителен и застенчив. Нужно постараться стать более независимым. Прислушивайся к чужому мнению, но всегда высказывай и свое. Твоя задача – стать более решительным и самостоятельным.

*Если ты набрал **от 36 до 65** очков.*

По своей натуре ты – ярко выраженный лидер. Можешь найти тему для разговора с любым человеком, прекрасно чувствуешь себя даже в малознакомой компании. Ты умеешь убеждать людей и влиять на них. Редко чувствуешь себя неуверенно. Людей так и тянет к тебе, ты можешь долго удерживать их внимание. Но будь осторожен! Никогда не перегибай палку. Если ты будешь слишком часто учить окружающих, указывать им на их ошибки, руководить ими, то у тебя вряд ли останутся друзья.

> Гордость людей низких состоит в том, чтобы постоянно говорить о самом себе, людей же высших – чтобы вовсе о себе не говорить.
>
> *Вольтер (1694–1778), французский писатель, философ, историк*

Вообще-то дружба – нечто большее, чем просто умение общаться. Она должна основываться на глубоком доверии между людьми. Настоящему другу можно доверить любую тайну, поговорить с ним о любой проблеме, не опасаясь, что он расскажет кому-нибудь о ней. Иметь хорошего друга – это просто здорово; с ним можно сходить на футбол, вместе уехать на весь день за город. Дружба же с девчонкой – это нечто иное, для тебя откроется совершенно неведомый мир, о котором раньше ты и не подозревал. И уж точно, в дружбе девчонки столь же преданны, сколь и мальчишки.

Формула темперамента

Темперамент – одна из важнейших характеристик человека. Мы назвали четыре основных:

сильный, подвижный, уравновешенный (сангвиник);

сильный, подвижный, неуравновешенный (холерик);

сильный, инертный, уравновешенный (флегматик);

слабый (меланхолик).

Однако в «чистом виде» не встречается ни один из этих темпераментов. В каждом человеке присутствуют в определенной пропорции все четыре основных темперамента (очень редко – три).

Слово «темперамент» имеет латинское происхождение и дословно означает «соотношение частей». Именно соотношение четырех базовых темпераментов для конкретного человека имеет целью установить предлагаемый ниже тест.

В его основе – четыре «паспорта»: холерика, сангвиника, флегматика, меланхолика. «Паспорт» представляет собой 19–20 характерных качеств данного темперамента. Твоя задача – отметить плюсами те из них, что справедливы лично для тебя.

Темперамент после этого вычисляется по формуле:

$$Ф_Т = X \cdot \frac{A_X}{A} \cdot 100\% + C \cdot \frac{A_C}{A} \cdot 100\% + Ф \cdot \frac{A_Ф}{A} \cdot 100\% + M \cdot \frac{A_M}{A} \cdot 100\%,$$

где

Фт – формула темперамента,

Х – холерический темперамент,

С – сангвинический темперамент,

Ф – флегматический темперамент,

М – меланхолический темперамент,

А – общее число плюсов по всем типам,

Ах – число плюсов в «паспорте» холерика,

Ас – число плюсов в «паспорте» сангвиника,

Аф – число плюсов в «паспорте» флегматика,

Ам – число плюсов в «паспорте» меланхолика.

В конечном виде формула приобретает такой, например, вид:

$$Ф_Т = 35\,\%\,X + 30\%\,C + 14\,\%\,Ф + 21\,\%\,M.$$

Это значит, что данный темперамент на 35 % холерический, на 30 % сангвинический, на 14 % – флегматический и на 21 % меланхолический.

Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40 % и выше, значит, данный тип темперамента является у тебя доминирующим. Если этот результат составляет 30–39 %, то качества данного типа выражены достаточно ярко, и т. д.

Итак, если ты:

1) неусидчив; 2) невыдержан, вспыльчив; 3) нетерпелив; 4) резок и прямолинеен в отношениях с людьми; 5) решителен и инициативен; 6) некоторые считают тебя упрямым; 7) находчив в споре; 8) работаешь рывками; 9) склонен к риску; 10) незлопамятен и необидчив; 11) обладаешь быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью; 12) неуравновешен и склонен к горячности; 13) агрессивный забияка; 14) нетерпим к недостаткам; 15) обладаешь выразительной мимикой; 16) склонен быстро действовать и решать; 17) неустанно стремишься к новому; 18) обладаешь резкими, порывистыми движениями;

19) настойчив в достижении поставленной цели; 20) склонен к резким сменам настроения – то ты чистый ХОЛЕРИК.

Если ты:

1) весел и жизнерадостен; 2) энергичен и деловит; 3) часто не доводишь начатое дело до конца; 4) склонен переоценивать себя; 5) способен быстро схватывать новое; 6) неустойчив в интересах и склонностях; 7) легко переживаешь неудачи и неприятности; 8) легко приспосабливаешься к разным обстоятельствам; 9) с увлечением берешься за любое новое дело;

10) быстро остываешь, если оно перестает тебя интересовать; 11) быстро включаешься в новую работу и быстро переключаешься с одной работы на другую; 12) тяготишься однообразием, будничной, кропотливой работой; 13) общителен и отзывчив, не чувствуешь скованности с новыми для тебя людьми; 14) вынослив и работоспособен; 15) обладаешь громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой; 16) сохраняешь самообладание в неожиданной, сложной обстановке; 17) обладаешь всегда бодрым настроением; 18) быстро засыпаешь и пробуждаешься; 19) часто не собран, проявляешь поспешность в решениях;

20) склонен иногда скользить по поверхности, отвлекаешься – то ты, вне сомнения, САНГВИНИК.

Если ты:

1) спокоен и хладнокровен; 2) последователен и обстоятелен в делах; 3) осторожен и рассудителен; 4) умеешь ждать;

5) не любишь попусту болтать; 6) обладаешь спокойной, равномерной речью с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики; 7) сдержан и терпелив; 8) доводишь начатое дело до конца; 9) не растрачиваешь попусту сил;

10) строго придерживаешься выработанного распорядка жизни, системы в учебе и занятиях; 11) легко сдерживаешь порывы;

12) мало восприимчив к одобрению и порицанию; 13) незлобен, проявляешь снисходительное отношение к колкостям в свой адрес; 14) постоянен в своих отношениях и интересах; 15) медленно включаешься в работу и переключаешься с одного дела на другое; 16) ровен в отношениях со всеми; 17) любишь пунктуальность во всем; 18) с трудом приспосабливаешься к новой обстановке; 19) обладаешь выдержкой – то ты, вне сомнения, ФЛЕГМАТИК.

Если ты:

1) стеснителен и застенчив; 2) теряешься в новой обстановке; 3) затрудняешься установить контакт с незнакомыми людьми; 4) не веришь в свои силы; 5) легко переносишь одиночество; 6) чувствуешь подавленность и растерянность при неудачах; 7) склонен уходить в себя; 8) быстро утомляешься;

9) обладаешь слабой, тихой речью, иногда снижающейся до шепота; 10) невольно приспосабливаешься к характеру собеседника; 11) впечатлителен до слезливости; 12) чрезвычайно восприимчив к одобрению и порицанию; 13) предъявляешь высокие требования к себе и окружающим; 14) склонен к подозрительности, мнительности; 15) болезненно чувствителен и легко раним; 16) чрезвычайно обидчив; 17) скрытен и необщителен, не делишься ни с кем своими мыслями; 18) малоактивен и робок; 19) безропотен и покорен; 20) стремишься вызвать сочувствие и помощь у окружающих – то ты чистой воды МЕЛАНХОЛИК.

Не забывай, что это твоя собственная, а значит, субъективная оценка самого себя.

Нейтрализовать возможный субъективизм можно следующим образом. Составь свой «паспорт», переписав все качества, которые ты отметил знаком «+». Покажи этот паспорт кому-либо из хорошо знающих тебя людей и спроси: «Кто это?» Вероятнее всего в ответ ты услышишь, что все это очень похоже на тебя, только вот некоторые качества не твои. Так ты и себя лучше узнаешь, и формулу уточнишь.

Сильный ли у тебя характер?

1. Часто ли ты задумываешься над тем, какое влияние оказывают твои поступки на окружающих?

а) очень редко;

б) редко;

в) достаточно часто;

г) очень часто.

2. Случается ли тебе говорить что-либо такое, во что ты сам не веришь, из-за упрямства, наперекор другим либо из «престижных» соображений?

а) да;

б) нет.

3. Какие из перечисленных качеств ты больше всего ценишь в людях?

а) настойчивость;

б) широту мышления;

в) эффективность, умение показать себя.

4. Имеешь ли ты склонность к точному и скрупулезному выполнению всех заданий?

а) да;

б) нет.

5. Быстро ли ты забываешь о неприятностях, которые случаются с тобой?

а) да;

б) нет.

6. Любишь ли ты анализировать свои поступки?

а) да;

б) нет.

7. Находясь в кругу лиц, хорошо тебе известных, ты?

а) стараешься сохранить тон, принятый в этом кругу;

б) остаешься самим собой.

8. Приступая к трудному заданию, стараешься ли ты не думать об ожидающих тебя трудностях?

а) да;

б) нет.

9. Какое из перечисленных определений больше всего, по твоему мнению, подходит к тебе?

а) мечтатель;

б) рубаха-парень;

в) усерден в труде;

г) пунктуален, аккуратен;

д) «философ» в широком смысле этого слова;

е) суетный человек.

10. Если в пылу спора твой оппонент «сорвется» и допустит личный выпад против тебя, как ты поступишь?

а) ответишь ему в том же тоне;

б) проигнорируешь этот факт;

в) демонстративно обидишься;

г) предложишь сделать перерыв.

11. Если твоя работа забракована, это вызовет у тебя:

а) досаду;

б) стыд;

в) гнев.

12. Если ты попадешь впросак, кого винишь в первую очередь?

а) самого себя;

б) постоянное невезение;

в) прочие «объективные» обстоятельства.

13. Не кажется ли тебе, что окружающие люди – будь то преподаватели, одноклассники или просто знакомые – недооценивают твои пособности и знания?

а) да;

б) нет.

14. Если твои друзья начинают над тобой подтрунивать, то ты:

а) злишься на них;

б) стараешься уйти, чтобы избежать этого;

в) не раздражаясь, начинаешь подыгрывать им;

г) отвечаешь смехом и, как говорится, «ноль внимания»;

д) делаешь безразличный вид и даже улыбаешься, хотя в душе негодуешь.

15. Закончив спор, продолжаешь ли ты вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения:

а) да;

б) нет.

Таблица оценки ответов

Вопрос/ ответ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
а	0	0	2	2	0	2	2	0	0	0	2	2	0	0	0
б	1	2	1	0	2	0	0	2	1	2	1	0	2	1	2
в	2	—	0	—	—	—	—	—	3	1	0	0	—	2	—
г	3	—	—	—	—	—	—	—	2	3	—	—	—	0	—
д	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—	—	—	—	0	—
е	—	—	—	—	—	—	—	—	0	—	—	—	—	—	—

Подсчитай общую сумму набранных баллов.

Ниже 14 баллов. Увы, ты человек слабохарактерный, неуравновешенный и, пожалуй, беззаботный. В случающихся с тобой неприятностях ты готов винить кого угодно, только не себя. И в дружбе, и на работе на тебя трудно положиться.

14–23 балла. У тебя достаточно твердый характер. Ты обладаешь реалистическим взглядом на жизнь, но не все твои поступки равноценны. Бывают у тебя и срывы, и заблуждения. Ты добросовестный человек и вполне терпим в коллективе. И все же тебе есть над чем задуматься, чтобы избавиться от некоторых недостатков, ведь тебе это под силу.

24–30 баллов. Ты принадлежишь к числу людей настойчивых и обладаешь достаточным чувством ответственности. Ценишь свои суждения, но и считаешься с мнениями других. Правильно ориентируешься в возникающих ситуациях и в большинстве случаев умеешь выбирать правильное решение. Избегай самолюбования и всегда помни: сильный – это не значит жесткий.

Свыше 30 баллов. Может быть, такая сумма очков – это результат не совсем объективной оценки своих поступков и поведения? Просто не верится, что есть люди с таким идеальным характером. А если есть, то им просто нечего порекомендовать.

> Характер подобен дереву, а репутация – его тени. Мы заботимся о тени, но на самом деле надо думать о дереве.
>
> *Авраам Линкольн (1809–1865), президент США*

Уверенность в себе

Продумай предлагаемые ниже утверждения, указав на отдельном листке в четырехбалльной системе свое отношение к ним. При этом баллы должны означать следующее: я думаю об этом очень часто – 4 балла; часто – 3 балла; иногда – 2 балла; редко – 1 балл; никогда – 0 баллов.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность в успешной учебе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.

9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.

10. Я часто допускаю ошибки.

11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.

12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.

13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.

14. Я слишком скромен.

15. Моя жизнь бесполезна.

16. Многие неправильного мнения обо мне.

17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.

18. Люди ждут от меня очень многого.

19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

20. Я слегка смущаюсь.

21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.

22. Я не чувствую себя в безопасности.

23. Я часто волнуюсь понапрасну.

24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.

25. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.

26. Я чувствую себя скованным.

27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.

28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.

29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.

30. Как жаль, что я не так общителен.

31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.

32. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.

Результаты

Если ты набрал *от 0 до 25* баллов, то это означает, что ты в основном уверен в своих действиях. Количество баллов *от 25 до 45* – средний уровень, а *от 46 и выше* – низкий уровень самооценки (переживания по поводу критических замечаний в свой адрес, сомнения по поводу правильности своих действий).

> Характер – это способность действовать согласно принципам.
>
> *Иммануил Кант (1724–1804), немецкий философ*

Общительный ли ты человек?

Приведенный психологический тест поможет тебе узнать самого себя. Ответив на вопросы, ты сможешь сделать кое-какие

выводы относительно своего характера и, в частности, твоей общительности.

Подбери ответы, которые более всего отвечают манере твоего поведения, и запиши их индексы (например, 1а, 2в, 3б…). Записи потребуются, чтобы провести обработку результатов.

Только помни о том, что на все вопросы нужно отвечать честно и откровенно.

Вопросы и ответы.

1. Если тебя приглашает к себе в гости человек, которому ты не симпатизируешь, примешь ли ты это приглашение?

а) да;

б) только в исключительном случае;

в) нет.

2. Представь, что в гостях ты вынужден сидеть около человека, которого считаешь своим врагом. Как ты себя поведешь?

а) не будешь обращать на него внимание;

б) будешь отвечать только на его вопросы;

в) попытаешься завязать с ним непринужденный разговор.

3. Ты только что собирался позвонить во входную дверь одной квартиры. Внезапно слышишь, что в квартире возник семейный спор. Что ты сделаешь?

а) все-таки позвонишь;

б) подождешь, пока спор прекратится;

в) уйдешь.

4. Что ты сделаешь, если тебе в гостях предложат нелюбимое блюдо?

а) несмотря на отвращение, съешь это блюдо;

б) скажешь хозяевам, что не можешь этого сделать;

в) пожалуешься на отсутствие аппетита.

5. Какой бутерброд со стола ты выбираешь?

а) самый лучший;

б) самый маленький;

в) ближайший к тебе.

6. Что ты предпримешь в том случае, если в компании внезапно наступит перерыв в разговоре?

а) подождешь, пока кто-нибудь не начнет разговор на новую тему;

б) сам найдешь какую-нибудь тему.

7. Представь себе, что в школе или в каких-либо других условиях ты попал в неприятное положение. Расскажешь ли ты об этом своим знакомым?

а) обязательно;

б) только друзьям;

в) ни одному человеку.

8. Добавляешь ли ты от себя к рассказам, которые слышишь от других?

а) да;

б) с очень незначительными «улучшениями»;

в) почти нет.

9. Предположим, ты влюбился. Будешь ли ты охотно рассказывать окружающим об этом, называя свою избранницу?

а) да;

б) иногда;

в) никогда.

10. Что ты делаешь, если, будучи в обществе, не понимаешь рассказанной шутки?

а) смеешься вместе с остальными;

б) остаешься серьезным;

в) просишь, чтобы кто-нибудь объяснил смысл шутки.

11. Что ты предпринимаешь, если, будучи в компании, начинаешь ощущать боль в животе?

а) тихо терпишь;

б) просишь таблетку;

в) встаешь и идешь домой.

12. Что ты делаешь, если, находясь в гостях, узнаешь, что по телевидению должны начать передавать программу, которая интересует только тебя?

а) просишь, чтобы хозяин включил телевизор;

б) начинаешь смотреть телепередачу в соседней комнате, чтобы не помешать остальным гостям;

в) отказываешься от интересующей тебя передачи.

13. Ты находишься в гостях. Когда ты чувствуешь себя лучше?

а) когда развлекаешь гостей;

б) когда тебя развлекают другие.

14. Обладаешь ли ты привычкой заранее решать, как долго можешь оставаться в гостях?

а) нет;

б) иногда;

в) да.

15. Представь, что тебя просят подготовить выступление на школьном торжестве.

а) Доволен ли ты, что тебя услышат все?

б) Хотел бы, чтобы это поскорее завершилось.

в) Все это совершенно тебе безразлично.

16. Можешь ли ты беспристрастно относиться к людям,

которых не можешь терпеть?

а) безусловно;

б) только в виде исключения;

в) не задумывался над таким вопросом.

17. Соглашаешься ли ты с мнением других людей, даже если оно справедливо, но для тебя неблагоприятно?

а) не всегда;

б) только если оно подтверждает твое мнение;

в) а, собственно говоря, зачем это делать?

18. Когда ты прекращаешь спорить?

а) чем скорее, тем лучше;

б) когда этот спор уже не имеет смысла;

в) после того как убедил своего оппонента.

19. Если ты знаешь стихи, то будешь ли читать их в обществе?

а) с удовольствием;

б) если об этом попросят;

в) ни в коем случае.

20. Представь себе, что ты живешь во времена графа Монте-Кристо, сидишь в тюрьме и внезапно узнаешь, что в соседней камере заключен твой самый злейший враг. Когда ты начнешь с ним перестукиваться?

а) как можно скорее;

б) когда не сможешь больше терпеть одиночества;

в) никогда.

21. Хочешь ли ты встречать Новый год в большой компании?

а) да;

б) нет;

в) под Новый год я всегда сплю.

Ответы подобраны. Теперь наступает момент подведения итогов.

Результаты

Ответы на вопросы психологического теста оцениваются следующим образом:

№ вопросов	*а*	*б*	*в*
1	20	5	0
2	0	5	25
3	5	10	0
4	10	0	5
5	0	5	10
6	5	15	—
7	30	5	0
8	15	5	0
9	0	5	10
10	0	5	10
11	5	10	0
12	0	5	10
13	20	5	—
14	0	5	15
15	10	0	5
16	15	5	0
17	25	5	0
18	0	5	10
19	0	5	10
20	20	5	0
21	5	0	10

В результате подсчета баллов ты можешь отнести себя к одной из следующих пяти групп.

280–300 баллов

Возникает подозрение, что ты не всегда внимательно читал вопросы или не всегда искренне на них отвечал. Сделай вторую попытку: проверь себя еще раз.

200–280 баллов

Тебе следует быть довольным собой. По меньшей мере, это относится к твоим общественным способностям. Ты охотно проводишь свободное время среди людей и в любом обществе являешься желанным гостем. Ты обладаешь живым умом, впечатлителен, хороший слушатель и рассказчик. Все эти и некоторые другие способности приводят к тому, что ты часто становишься душой общества.

100–200 баллов

Твое отношение к общественной жизни нелегко определить. С одной стороны, ты обладаешь свойствами и наклонностями, которые делают тебя приятным членом общества. С другой

стороны, прочие качества твоего характера как бы тормозят первое. В целом ты можешь в обществе чувствовать себя вполне удовлетворительно. Но, во всяком случае, тебе нелегко удается приспосабливаться к любому окружению. Этому соответствует и твое настроение. Но среди людей, которым симпатизируешь, ты часто проводишь очень приятные часы.

50—100 баллов

Тебе нужно признаться в том, что, как правило, ты любишь одиночество. В дружеском кругу ты чувствуешь себя значительно лучше, чем в большой компании. Кстати, многие знаменитые личности, вошедшие в историю, нередко принадлежали к этой категории людей.

50 баллов или даже меньше

Этот результат маловат. Тебе нужно стараться быть общительнее.

Тест на грамотность

Напиши под диктовку следующую фразу:

«На дощатой террасе веснушчатая Агриппина Савишна исподтишка потчевала винегретом и другими яствами под аккомпанемент виолончели коллежского асессора Фаддея Аполлоновича».

Если не сделаешь ни одной ошибки, можешь считать себя грамотным человеком.

КРАТКИЙ СЛОВАРИК ИНОСТРАННЫХ СЛОВ

Русский является одним из наиболее богатых по словарному запасу языков. В нем собрана и отражена мудрость бесчисленных поколений наших предков. Но вместе с тем язык – живая, развивающаяся структура, он не может существовать в своем обособленном мире, не соприкасаясь с языками иных народов. Языки обогащают друг друга через наши контакты, путешествия, обмен научной и культурной информацией. Заимствования в русском языке – результат такого обмена. Они часто встречаются в художественной литературе, в нашей повседневной речи. Мы посчитали, что очень важно дать здесь объяснение хотя бы наиболее часто употребляемых слов, чтобы ты смог уверенно и без ошибок пользоваться ими.

Визави (от фр. *vis-a-vis* – «лицом к лицу») – 1. Напротив, друг против друга (например, сидеть визави с кем-нибудь). 2. Тот, кто находится напротив (например, обратиться к своему визави).

Инсинуация (от лат. *insinuatio* – «вкрадчивость») – злостный вымысел или клевета с целью опорочить кого-либо. Слово красивое, а вот действия за ним скрываются грязные, непорядочные, не имеющие никакого отношения к поступкам воспитанных людей.

Инсталляция (от англ. *installation* – «установка») – 1. В современном изобразительном искусстве: произведение, созданное из различных материалов, изделий, предметов в виде какой-либо композиции, по-особому организующей пространство. 2. Установка какой-либо программы в память компьютера.

Интеллигент (от лат. *intelligentis* – «понимающий, знающий») – тот, кто принадлежит к интеллигенции.

Интеллигенция – 1. Социальная группа, состоящая из образованных людей, обладающих большой внутренней культурой и профессионально занимающихся умственным трудом. 2. Люди, принадлежащие к этой социальной группе, интеллигенты (собирательное значение).

Интрига (от фр. *intrigue*) – 1. Обычно употребляется во множественном числе: интриги, – риг. Скрытые действия неблаговидного характера для достижения какой-либо цели; происки, козни. Плести интриги. 2. Лит. Последовательный ряд событий, действий в драме или повествовании, составляющий занимательную основу произведения.

Инфантилизм (от лат. *infantilis* – «младенческий, детский») – поведение, черты характера взрослого, свойственные более

раннему возрасту. Инфантильный человек – сходный с поведением, чертами характера, мировосприятием ребенка. Он слишком инфантилен для своего возраста.

Канапе (от фр. *canapй*) – небольшой бутерброд с несколькими слоями различных продуктов, положенных на хлеб, – это могут быть помидоры, ветчина, колбаса, огурцы и т. п.

Киднепинг (от англ. *kidnapping*) – похищение детей с целью вымогательства выкупа за них.

Книксен (от нем. *knicksen* – «приседать») – поклон с неглубоким приседанием как знак приветствия, благодарности со стороны девочек и девушек; реверанс (устаревшее слово).

Коммуникабельный (от фр. *communicable* – «подлежащий передаче») – легко вступающий в общение; общительный.

Конформизм (от лат. *conformis* – «подобный, сообразный») – 1. Способность человека изменять свои взгляды и поведение под влиянием или давлением большинства. 2. Приспособленчество, пассивное принятие существующего порядка, следование общим мнениям, модным течениям.

Космополит (от греч. *kosmopolites* – «гражданин мира») – приверженец, последователь космополитизма.

Космополитизм – идеология, проповедующая отказ от национальных традиций и культуры, патриотизма, отрицающая государственный и национальный суверенитет и выдвигающая идеи «мирового господства», «мирового гражданства».

Креативный (от лат. *creatio* – «созидание») – 1. Творческий, созидательный, новаторский. 2. Способный порождать новое, вносить изменения в окружающий мир.

Ксенофобия (от греч. *xenos* – «чужой» и *phobos* – «страх, боязнь») – ненависть, неприятие, нетерпение к кому-либо или чему-либо незнакомому, чужому.

Мизантропия (от греч. *misanthropia* – «человеконенавистничество») – нелюбовь к людям, отчуждение от них. Мизантроп – тот, кто ненавидит людей, чуждается их; человеконенавистник.

Моветон (от фр. *mauvais ton*) – дурной тон, невоспитанность.

Поп-арт (от англ. *pop-art* – «популярное, общедоступное искусство») – направление авангардистского изобразительного искусства XX в., представители которого изображают мир в художественных композициях с помощью предметов быта, духовной и материальной культуры вне их естественного бытования и обыденного значения.

Реноме (от фр. *renommee* – «восхвалять») – то же, что репутация. Создавшееся общее мнение о достоинствах или недостатках кого-либо или чего-либо. Обычно в устной речи

означает положительное, благоприятное мнение, сложившееся о ком-либо или чем-либо.

Ремикс (от англ. *remix*) – новый вариант, переделка старой мелодии, песни.

Риторика (от греч. *rhetorike*) – 1. Теория красноречия; ораторское искусство. С середины XX в.: наука об условиях и формах эффективного речевого общения. 2. Излишняя приподнятость изложения, напыщенность в ущерб содержанию. *Пустая риторика. Впасть в риторику.* 3. В России в старину: название младшего класса духовной семинарии.

Рубикон (от лат. *Rubico*) – перейти рубикон – принять бесповоротное решение, совершить решительный поступок. В 49 г. до н. э. Юлий Цезарь во главе войска перешел реку Рубикон, нарушив запрет Сената и тем самым развязав гражданскую войну.

Сервировать (от фр. *servir*) – накрыть стол для обеда, ужина и т. п., расставив в определенном порядке посуду и кушанья.

Сленг (от англ. *slang*) – 1. Речь социально или профессионально обособленной группы; жаргон. 2. Элементы речи, не совпадающие с нормой литературного языка (обычно экспрессивно окрашенные).

Слоган (от англ. *slogan* – «призыв, девиз») – запоминающаяся фраза в рекламе, выражающая суть привлекательности товара. Лозунг, девиз, выражающий основную, существенную идею какого-либо политика.

Таблоид (от англ. *tabloid* – «таблетка») – газета небольшого формата со сжатым текстом и большим количеством иллюстраций (обычно бульварного содержания).

Табльдот (от фр. *table d'hote* – «стол хозяина») – в некоторых странах: общий обеденный стол в пансионатах, курортных ресторанах.

Табу (от полинез. *tabu*) – это слово используют, когда говорят о чем-то запретном, запрещенном, чего нельзя касаться, пытаться изменить и т. п. *Моя личная жизнь для тебя – табу!* У первобытных народов: запрет, налагаемый на какое-либо действие, слово, предмет, нарушение которого, по суеверным представлениям, карается сверхъестественными силами.

Тет-а-тет (от фр. *tete-a-tete* – «голова к голове») – 1. Вдвоем, с глазу на глаз. Выяснять отношения тет-а-тет. 2. Свидание, разговор наедине. *Тет-а-тет не состоялся.*